

№6
2001

112
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

ЗДОРОВ!

**Благоприятные
дни**

**Приступ астмы.
Что делать?**

**Диагноз:
нейродермит**

**Диета почечных
больных**

**Микробы,
атакующие
глаз**

**Воздух в вашей
квартире**

Уже в продаже
наше приложение
**«60 лет —
не возраст»**



ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Фото Андрея Годяйкина

Ежемесячный журнал
№6 (96), июнь, 2001 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Владимир Найдин
Владимир Ривкин
Нина Самохина
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова
Ян Шенкман

Зам. главного редактора
Вера Шабельникова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Научный редактор
Алла Юнина

Редактор
Елена Травникова

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Корректор
Татьяна Зотова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
В.Павлова и В.Ильичева

© «Будь здоров!», 2001 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ЮРИЙ МЕРЗЛЯКОВ Мысль — архитектор здоровья	3
ВИЛЕНА ГУРОВА Приступ астмы. Что делать?	6
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Сумасшедший аптекарь	10
НИНА САМОХИНА Диета почечных больных	15
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Микробы, атакующие глаз	21
АЛЕКСАНДР ЗЫРЯНОВ Опыт преодоления иммунодефицита	29
ЕЛЕНА ВОРОНКОВА Гомеопатия: вымыслы и реальность	31
ЕЛЕНА РУДЕРМАН Кому что полезно	36
БОРИС ВАСИЛЬЕВ Земляничное лечение	39
ВЯЧЕСЛАВ ХАСНУЛИН Благоприятные дни	44
БОРИС БОЧАРОВ Незаменимый магний	48
Поможем друг другу	53
Лучшие рецепты опытных врачей	57
МАРГАРИТА АНИСОНЯН Лекарство — плоды	59

107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60
265-49-43
Факс: 267-34-60

**Наши банковские
реквизиты:**

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АПР-Банк» (ОАО)
в г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
servalen@mtu-net.ru

НАТАЛЬЯ ПОЛОСИНА	
От диатеза до нейродермита	63
ВЛАДИСЛАВ БРАГИНСКИЙ	
Вегетодистония у детей	68
Коэффициент воображения	73
ВЛАДИСЛАВ САРПА	
Школа питания	74
АЛЬБЕРТ ЖАРКИХ	
Воздух в вашей квартире	77
Без подробностей	81
КАРЕН ЦЕБРОФФ	
Европейская йога	83
МАРИНА ШИЛКОВА	
Моему мужу помог метод Шичко	90
Коэффициент эрудиции	93
ЕЛЕНА ПРОКОФЬЕВА	
В память о погибшей любви	94
АНДРЕЙ ЧЕРНЫШЕВ	
Марк Алданов: гений, не признанный Россией	98
БОРИС ПАСТЕРНАК	
Марбург	104
ОЛЬГА ТАРАСОВА	
Борис Пастернак. Рождение поэта	106

**Заканчивается подписка на II полугодие 2001 года на журнал
«Будь здоров!»
и на приложение «60 лет — не возраст»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» — 73035

«60 лет — не возраст» — 79922

Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



МЫСЛЬ — АРХИТЕКТОР ЗДОРОВЬЯ



Не раз было доказано, что психическое состояние человека активно влияет на его здоровье. Мысль, стойкое убеждение может вызвать заболевание, но может и уберечь от болезни, помочь организму восстановиться

Немецкий врач Гуфеланд, живший в конце XVIII — начале XIX века, считал, что «среди влияний, укорачиваю-

щих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть».

Боязнь заболеть, если она доминирует в психике, — это психическое моделирование болезненного процесса, то есть самовнушение болезни. Образное представление симптомов в конце концов действительно приводит к появлению функциональных нарушений. Приведу пример.

Молодой человек лет двадцати пяти беседовал с коллегой. Внезапно тот побледнел, схватился за грудь, хотел что-то сказать, но смог только беззвучно пошевелить губами. С обширным инфарктом его увезли в больницу.

Это происшествие сильно подействовало на молодого человека: он начал опасаться, что и у него так же внезапно начнется инфаркт. Прислушивался к работе сердца, носил с собой лекарства, ходил по врачам. Сначала патологии у него не находили, но он был совершенно уверен, что опасно болен. И действительно, симптомы сердечной недостаточности начали появляться. Ему поставили диагноз «кардионевроз», потом стали подозревать стенокардию напряжения. Наконец, опытный кардиолог направил его к психотерапевту. Потребовалось несколько курсов лечения методами психотерапии, чтобы вернуть ему радость жизни и веру в себя. Разумеется, жалобы на сердце прекратились.

Все психосоматические болезни (считается, что их не менее 50%) основаны на коварном действии негативных эмоций, особенно страха. А можно ли внушить себе не болезнь, а здоровье?

Любые действия, направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга своего рода план оздоровления, схему ожидаемых результатов. Он передается на подкорковые вегета-

тивные центры, заведующие всей эндокринной системой и восстановительными процессами в организме, — и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления.

Как это происходит? Науке это пока неизвестно, но есть разные гипотезы. Расскажу об одной из них.

Давайте обратимся вначале к открытию С.Кирлиана, краснодарского рентгентехника, впервые увидевшего биоэнергетическое излучение живых объектов в поле высокой (ВЧ) и сверхвысокой (СВЧ) частот. В поле генератора токов СВЧ вокруг всех живых биологических объектов можно увидеть и сфотографировать разноцветные переливающиеся лучи.

Если взять только что сорванный лист растения, то излучение вокруг него сильное и яркое. По мере увядания листа излучение слабеет. Увял лист совсем, ушла из него жизнь — и излучение прекратилось. Но если от только что сорванного листа отрезать небольшой кусочек, то в поле СВЧ мы увидим, что контуры свечения не изменились. Оставшиеся клетки листа как бы «помнят» энергетическую структуру целого листа и воспроизводят ее в первоначальном виде.

Ученый-биолог П.Гаряев выдвинул гипотезу о существовании голографических супергенов. Известно, что развитие любого организма связано с генами — материальными носителями наследственной информации. Однако наряду с обычными, материальными генами, которые можно увидеть в микроскоп, существуют, по гипотезе Гаряева, и голографические супергены, которые как бы «помнят» не только наследственную материальную, но и пространственную, и временную структуру организма. Они

составляют энергетический каркас клетки, группы клеток, органа и всего организма в целом. Нарушения в работе голографических супергенов приводят к ряду тяжелых заболеваний психосоматического характера.

При том или ином изменении характеристик голографических супергенов мозг получает соответствующую информацию и автоматически восстанавливает энергетическую структуру на периферии тела, что и способствует восстановительным процессам в организме.

Постоянные страхи и опасения человека, установка на поиск в себе отрицательных, болезненных ощущений вводят в мозг ложную информацию, деформируют голографическую структуру супергена и усиливают заболевание, а иногда даже провоцируют его.

В каждом организме заложены и программа развития жизни, восстановления, и программа свертывания жизни, умирания. Глубокая уверенность в своей преждевременной гибели включает «программу жизни». И наоборот, глубокая уверенность в выздоровлении, психическое игнорирование болезни поддерживают «программу жизни», заложенную в супергенах. В результате болезнь, даже очень тяжелая, отступает.

Мысль может не только исцелить безнадежно больного, но и убить совершенно здорового человека. Приведу широко известный пример.

В одной из американских тюрем должны были казнить преступника на электрическом стуле. Этот человек знал, что когда включается ток высокого напряжения, идущий к электрическому стулу, то на мгновение лампочки гаснут. Когда он сидел на стуле, еще не подключенном к сети, внезапно из-за технических непола-

док погас свет. Этого было достаточно, чтобы преступник умер. Его убила уверенность в неизбежности смерти.

По этой же схеме действуют и другие носители негативной информации — страх, угнетенность, уныние... Они сворачивают «программу жизни».

Президент Американской ассоциации аюрведической медицины доктор Д.Чопра, проанализировав известные ему случаи исцеления от тяжелых, считающихся неизлечимыми болезней, делает вывод о том, что для всех них характерно одно и то же состояние психики. У каждого больного раньше или позже возникала твердая уверенность в том, что он чувствует себя лучше. С этого момента болезнь становилась в его сознании призраком, и пациент освобождался от страха и отчаяния. Наступало облегчение, а через некоторое время и ремиссия — исчезновение угрожающих симптомов.

В чем тут дело? Видимо, в способности организма к самоисцелению, свойственной каждому из нас. Надо только дать ей возможность проявиться. Доктор Чопра утверждает, что именно этому учит древняя наука оздоровления — Аюрведа («наука жизни»), включающая медитацию, физиологическое очищение, диету, особый образ жизни, физические упражнения по системе хатха-йоги. Причем психотренинг играет главную роль в этом ряду, а физические воздействия — вторичны, хотя то и другое должно быть неразрывно связано друг с другом.

Цель всех методов психологического воздействия на больного — вселение в него уверенности в своем выздоровлении. Они должны укрепить заложенную в организме, генетически закрепленную «программу жизни».

Приступ астмы. ЧТО ДЕЛАТЬ?



Бронхиальную астму называют «легочной чумой XX века». К сожалению, она не сдает своих позиций и в XXI веке. Астмой сейчас страдает примерно каждый десятый житель планеты. Эта болезнь не щадит ни детей, ни стариков, мешает полноценно жить и работать людям в расцвете сил — именно на них приходится бóльший процент астматиков.

Но если у детей при правильном и своевременном лечении бронхиальная астма в большинстве случаев проходит и ребенок, вырастая, может

забыть о своем недуге, то астма у взрослых людей считается неизлечимой. Значит ли это, что астматик обречен жить в постоянном страхе перед неизбежным приступом? Что он должен отказаться от полноценной жизни? Нет. Все зависит от самого пациента — от того, насколько грамотно и аккуратно он будет проводить постоянное (базисное) лечение, как будет укреплять свой организм и защищать себя от аллергенов, насколько своевременно будет предупреждать развитие приступа.

Как и любое хроническое заболевание, бронхиальная астма претерпевает периоды ремиссии (когда болезнь отступает) и периоды обострения. Главная и в буквальном смысле жизненно важная задача астматика — вовремя предупредить обострение, а если сделать это все же не удалось, быстро и эффективно купировать (снять) приступ.

Механизм развития болезни

Бронхиальная астма представляет собой хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором повышается их чувствительность к многочисленным раздражителям. Основные проявления заболевания — приступообразные нарушения проходимости бронхов (спазмы мелких бронхов, отек слизистой и скопление жидкости в бронхах). Клинически это выражается в повторяющихся эпизодах удушья, кашля и хрипов.

Астма обусловлена аллергическим воспалением в мелких бронхах, причиной которого могут стать аллергены, которые мы вдыхаем с воздухом (аэроаллергены или ингаляционные аллергены). Они представляют собой частички бытовой пыли, пыльцы растений, плесень, автомобильные выбросы, химические соединения (косметика, парфюмерия, различные чистящие средства и т.п.). Часто аллергическую реакцию вызывают домашние животные (частички эпителия, шерсть, перья птиц и даже выделения насекомых). Кроме аэроаллергенов, которые витают в воздухе, источником аллергенов при астме может быть пища: яйца, молоко, злаки, рыба, лук, шоколад и др. Негативно влияет на развитие болезни алкоголь. Какие именно аллергены

могут вызвать ухудшение состояния, определяется индивидуально для каждого пациента с помощью специальных тестов.

Астма, вызванная аэроаллергенами, называется атопической. Кроме этого существует инфекционная астма. Это вовсе не означает, что ею можно заразиться. Инфекционная аллергия может вызвать у астматика воспаление в бронхах. Безвредные для здорового человека микроорганизмы у больного астмой приводят к обострению. При воспалении в бронхах повышается их чувствительность к воздействию минимальных раздражающих факторов. Холодный воздух, учащенное дыхание, резкие запахи вызывают спазм мышц, окружающих бронхи. Просвет бронхов сужается, и воздух уже не может свободно проходить через них. Дыхание затрудняется. Кроме того, загустевшая бронхиальная слизь (мокрота) трудно откашливается. Скапливаясь, она образует пробки. Слизистая бронхов отекает, и вследствие этого проходимость их еще более снижается. Появляются одышка, непродуктивный кашель, больной мучается от удушья. Воздуху легче войти в бронхи, чем выйти из них, поэтому дыхание затруднено на выдохе. Характерная особенность приступа астмы — резкий короткий вдох при ослабленном, растянутом, неполном выдохе.

Что делать при приступе?

Приступ бронхиальной астмы трудно с чем-либо перепутать, он протекает очень бурно. Внезапно, в течение нескольких секунд, возникает одышка, появляются слышимые даже на расстоянии свистящие хрипы в легких, сухой приступообразный кашель. Больной жалуется на чувство

распирания в грудной клетке, ему тяжело выдохнуть, приходится прикладывать огромные усилия, чтобы вытолкнуть воздух из груди. Он инстинктивно наклоняется и упирается во что-нибудь руками (стол, стену, спинку стула) в поисках положения, в котором мышцы помогали бы легким дышать.

Одно из наиболее удобных положений при приступе астмы — верхом на стуле (лицом к спинке). Под грудь надо подложить подушку, чтобы можно было упереться в спинку стула.

Если у вас начался приступ астмы, прежде всего попытайтесь успокоиться и нормализовать дыхание, стараясь выдохнуть весь воздух из легких. Это очень важно, потому что состояние больного во время приступа во многом зависит от способности расслабиться и успокоиться. У маленьких детей, страдающих астмой, приступ можно снять поглаживанием по спинке (массаж плюс ощущение комфорта) и спокойными уверениями, что все хорошо и скоро все пройдет. Ребенок успокаивается, и приступ действительно проходит. Со взрослыми сложнее, они не так доверчивы. Поэтому надо постараться самому привести себя в уравновешенное состояние самовнушением или расслаблением — вы-

бирайте, что вам больше подходит.

Откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. И незамедлительно (чем раньше, тем лучше!) воспользуйтесь дозированным ингалятором (он всегда должен быть под рукой) с одним из бронхорасширяющих препаратов короткого действия: сальбутамол (вентолин, сальбен), фенотерол (беротек) или тербуталин (бриканил). Эти лекарства называют препаратами «скорой помощи» при

астме. Они помогают быстро снять приступ удушья, воздействуя на гладкие мышцы бронхов. Сделайте две ингаляции. Если состояние не улучшится, через 10 минут — еще две. Препараты действуют быстро (через 2-3 минуты), а длительность их воздействия составляет 4-5 часов. Нет смысла повторять ингаляции более чем 2 раза с промежутком в 10-15 минут, если лекарство не помогло. Увеличение дозы и частоты

приема может вызвать побочные эффекты (головокружение, слабость, головную боль, учащенное сердцебиение) из-за передозировки.

Кроме ингаляций, для снятия приступа удушья применяется эуфиллин — эффективное бронхорасширяющее средство. Именно его чаще всего используют врачи «скорой помощи», приезжая на вызов по поводу острого приступа бронхиаль-



ной астмы. Введенный внутривенно, эуфиллин действует очень быстро. Если отказаться от врачебной помощи и ограничиться приемом таблетки, то необходимый эффект наступит лишь через 30-40 минут. А полчаса — это целая вечность для человека, задыхающегося от удушья.

Примите 1-2 таблетки любого антигистаминного (противоаллергического) средства: супрастин, димедрол, тавегил, кларитин. Хочу обратить внимание на то, что эти препараты более эффективны в самом начале приступа.

Врачи «скорой помощи» при тяжелом приступе бронхиальной астмы, как правило, делают еще и внутривенную или внутримышечную инъекцию глюкокортикоидов (гормональных препаратов) — преднизолона или дексаметазона. При ухудшении состояния и неэффективности ингаляционных препаратов больной может сам принять таблетку преднизолона.

Домашние средства лечения

Можно попробовать облегчить состояние при остром приступе бронхиальной астмы домашними средствами. Разведите в кипятке питьевую соду (2-3 чайные ложки на стакан воды) и добавьте пару капель йода. Подышите над этим раствором, потом сделайте несколько глотков (перед этим слегка остудите раствор — он должен быть теплым). Если этот способ сразу не помог, продолжать не стоит.

Еще один способ помощи при приступе астмы — баночный массаж. Владеть им должен кто-нибудь из домочадцев, так как самому себе его сделать невозможно. Уже описанное положение сидя верхом на стуле как

нельзя лучше подходит для проведения баночного массажа. Понадобится одна медицинская банка, вазелин, ватный тампон, намотанный на карандаш и смоченный спиртом, спички. Смажьте вазелином спину больного, поставьте банку на область легких (для этого подожженный ватный тампон на секунду введите внутрь банки и, быстро вынув его, прижмите банку к коже). Медленно водите банкой вверх-вниз по спине больного (при достаточном количестве вазелина эта процедура не вызывает болезненных ощущений). Делайте такой массаж в течение 1-2 минут на одной стороне спины (например, справа). Затем аккуратно снимите банку, прижимая пальцем кожу у основания банки и впуская в нее воздух. Повторите массаж с другой стороны спины.

Сделайте горячие ножные и ручные ванны, поставьте на грудь горчичники. Эти простые процедуры помогают облегчить дыхание.

Течение болезни

В клинической картине приступа бронхиальной астмы выделяют три периода: предастматическое состояние, разгар приступа и период обратного развития.

Первый период важен тем, что дает возможность распознать заранее приближение обострения и попытаться его не допустить. В это время больной чувствует заложенность грудной клетки, затрудняющую дыхание, кашляет, у него обильные выделения из носа, чихание. Он быстро утомляется, становится раздражительным, у него нарушается сон. Это и есть предвестники приступа.

Разгар приступа наступает примерно через день-два. Обычно са-

мые тяжелые приступы случаются ночью. Кроме проявлений приступа, о которых говорилось ранее, определить состояние больного можно и по внешним признакам: лицо во время приступа становится одутловатым, бледным, синеют кожа, губы и ногтевые ложа, появляются озноб и пот.

После приема лекарств наступает период обратного развития. Отходит мокрота (сначала густая, вязкая, потом более жидкая), и удушье постепенно стихает.

Длительность приступа колеблется от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Если он продолжается не один день, говорят о так называемом *астматическом состоянии*. Это наиболее тяжелое проявление бронхиальной астмы, сопровождающееся длительным удушьем. Оно может осложниться патологическими изменениями в бронхах, сердце и даже привести к развитию комы.

При тяжелом приступе необходимо вызвать «скорую помощь», может потребоваться и госпитализация. Если удастся справиться без стационара и приступ стихает, больной может остаться дома под наблюдением терапевта из районной поликлиники.

Лечение астмы в момент приступа отличается от тех терапевтических мер, которые предпринимаются в период ремиссии. Для каждого больного должна быть разработана индивидуальная схема базисной терапии. Только в этом случае можно контролировать свое состояние и вовремя улавливать приближение приступа. Схема лечения, тщательно подобранная аллергологом или пульмонологом, поможет больному чувствовать себя уверенно и жить полной жизнью.

Это было давно — в начале 20-х годов теперь уже прошлого века. В одном из трактиров маленького немецкого городка Магштадт стоял невообразимый шум. Тяжелые крестьянские кулаки с грохотом опускались на дубовые столы, смачные словечки летели в сторону молодого местного аптекаря Вальтера Шененбергера.

Все были в ярости. Такого здесь еще не видели! Этот сумасшедший аптекарь вздумал убеждать местных землевладельцев выращивать на своих землях сорняки — крапиву, зверобой, полевой хвощ! На раскинувшихся вокруг живописных полях, где испокон веков колосились превосходные пшеница и рожь, должны были, по его мнению, произрастать теперь сорные травы. Мыслимое ли это дело?!

Но Вальтер Шененбергер сохранял невозмутимость — одержимый своей идеей, он был убежден, что совершает переворот в медицине. Речь шла о лечении свежими дикорастущими травами.

Вальтеру вообще было не привыкать к скандалам. Ему частенько приходилось играть роль возмутителя спокойствия благонамеренных немецких бюргеров. Когда он еще учился в университете и держал небольшую аптеку в Лейпциге, в нее каждую неделю заходила девушка, чтобы купить груды болеутоляющих таблеток. Однажды аптекарь не выдержал: «Зачем вам так много лекарств?» «Для того, чтобы лучше себя чувствовать!» — уверенно ответила девушка. И Шененбергер высказал ей то, в чем был абсолютно уверен. Люди, принимающие много лекарств, боятся самих себя. Необдуманный прием препаратов ведет к тому, что человек становится равно-

Татьяна Абрамова



СУМАСШЕДШИЙ АПТЕКАРЬ



душным к самому себе, теряет веру в силы собственного организма. А ведь здоровье — отнюдь не пилюля, которую стоит лишь проглотить — и можно ни о чем не думать.

К сожалению, синтетические лекарства заняли главное место в лечении современного человека. А ведь наши предки, где бы они ни жили — в Германии, Китае или России, прекрасно знали о живительной силе растений и вылечивались с их помо-

щью. Фраза «Здоровье твоего тела заключена в свежем растении» высказана 5600 лет тому назад китайским императором Шин Ноном — более врачом, нежели властителем, автором самой древней книги о лечебных травах.

Весной все в природе обновляется, в том числе и наши клетки, а их в общей сложности около 30 биллионов. Организму трудно самостоятельно справиться с этой колос-

сальной работой, поэтому ему нужно помочь.

Немецкий фармаколог Вальтер Шененбергер разработал целую методику лечения свежими дикорастущими травами. Например, крапивный сок и сок одуванчика усиливают обмен веществ, стимулируют пищеварение, активизируют работу почек, снижают содержание шлаков в организме. Зная это, Шененбергер добавил к ним и сок свежего сельдерея, который вообще действует как метла, помогая выводить отходы из всех клеток и тканей. Получился уникальный целебный соковый коктейль с потрясающим лечебным эффектом. В период весеннего авитаминоза такой коктейль просто необходим каждому из нас.

Позже в своей аптеке в Нюрнберге Шененбергер создал целую лабораторию, оборудованную по последнему слову техники, где проводил все необходимые опыты с дикорастущими травами. А изучая происхождение растений, «заглянул» примерно на два миллиарда лет назад, к истокам всего живого на Земле.

В те времена были распространены лишь одноклеточные существа, которые нельзя было отнести ни к растительному, ни к животному миру. Постепенно эти праорганизмы образовали два крупных ответвления — одно вело к возникновению растительного, другое — животного мира и человека. Это было древнейшее и естественное родство, и Шененбергер сделал оригинальный вывод: сок растений по своему составу, особенно по содержащимся в нем минеральным веществам, родственен человеческой крови. Да и вся наша пища, в конечном счете, состоит из растений. Ведь животные продукты — молоко, мясо, яйца — всего лишь

результат питания животных, поглощающих именно растения.

Придя к таким выводам, Шененбергер стал ярким приверженцем употребления человеком свежих растений — как для питания, так и для лечения. Даже инстинктивно, говорил он, человек предпочтет свежее хрустящее яблоко высушенному плоду. Обезвоживание всегда означает увядание. А увядание — это разрушение первоначальных связей в живом организме, которые уже никогда не смогут быть восстановлены.

Конечно, зимой, поздней осенью и ранней весной для питания и лечения приходится использовать высушенные растения, но когда наступает время их роста и цветения, этот короткий период упускать нельзя. Несколько месяцев в году нужно питаться и лечиться свежими травами. С точки зрения немецкого ученого, и впрямь лучше заготовить сок свежего растения, чем сушить его листья, стебли или цветы.

Все не так уж и сложно: нужны лишь мясорубка для измельчения растения, ручной пресс для выжимания соков и приспособления для стерилизации.

Всем садоводам и землевладельцам, фермерам и крестьянам Шененбергер неустанно разъяснял практическую сторону дела. Прежде всего — никаких удобрений, кроме компоста. Опыты, проведенные в его лаборатории на растениях, выращенных с применением азотистых удобрений, доказывали: хотя эти растения пышно разрастались и были богаты белком, однако необходимых человеку минеральных веществ они содержали гораздо меньше, чем те, что выросли без применения химии.

Конечно, рассчитывать на то, чтобы фермеры вместо пшеницы за-

севали поля зверобоем или тысячелистником, было утопией. К тому же эти лечебные травы растут повсеместно. Пока еще растут...

К примеру, зверобой. Одно из самых популярных в траволечении растений, он у многих народов носит такие благостные имена, как «божья трава» и даже «божья милость». Шененбергер рассказывал про свою знакомую, врача из Берлина, человека сдержанного и даже суховатого. Когда речь заходила о зверобое, она начинала захлебываться от восторга: «Он делает людей здоровыми и такими светлыми, как будто они вобрали в себя солнце!». Современная наука объясняет эти чудесные свойства растения. Характерный пигмент зверобоя, гиперин, оказывает мощное стимулирующее воздействие сразу на весь организм человека.

Предлагая людям воспользоваться свежими растениями прежде, чем начать принимать химические препараты, Шененбергер в качестве доказательства правильности такого выбора приводил один случай из своей жизни. Однажды осенью 1950 года он собирался с семьей в дальнюю поездку. За несколько минут до прихода поезда прямо на перроне у его жены начались колики в желчном пузыре. Боль была непереносима, поездку пришлось отменить. Вернулись домой. Врач поставил диагноз — камни в желчном пузыре — и предложил готовиться к операции. Тогда Вальтер начал поить жену соками одуванчика и черной редьки. Никакой операции так и не потребовалось:

камни постепенно уменьшались и вскоре растворились совсем.

А вот какая история связана с полевым хвощом. Из одного туберкулезного санатория Вальтер Шененбергер получил письмо. Незнакомый ему пациент сообщал, что, узнав о его методике лечения соками свежих дикорастущих трав, стал пить сок полевого хвоща, и это очень быстро избавило его от легочных кровотечений. Вскоре из того же санатория к Шененбергеру стали присылать заказы на чудодейственный сок.

Полагая, что полевой хвощ прописывает больным

главный врач, ознакомившийся с методикой его лечения, Вальтер Шененбергер, гордый и довольный, нанес визит в санаторий. Но тут же вылетел из кабинета главного врача, подобно пробке из бутылки, несмотря на свою уже большую известность в медицинских кругах Германии. Тот и понятия не имел, что у него за спиной все больные лечатся какой-то сорной травой, а он-то приписывал исцеления своих пациентов собственным методам лечения!

Этот врач устроил целую облаву на полевой хвощ. словно стая потревоженных уток, вспоминал Шененбергер, шныряли по палатам сестры, разыскивая бутылочки с соком, рылись в тумбочках и чемоданах больных.

А полевой хвощ — действительно одно из самых полезных растений на земле. Он способен поглощать из земли редкую кремниевую кислоту. Попадая в организм человека, эта кислота укрепляет клетки и ткани и



способствует усиленному образованию лейкоцитов, что равносильно мобилизации всех защитных сил организма. Поэтому хвощ лечит все болезни. Окрепшие же легочные ткани — главная причина чудесных излечений, имевших место в туберкулезном санатории.

Сок из свежих листьев полевого хвоща (а зимой и сушеный хвощ) незаменим, особенно в сочетании с соком мать-и-мачехи, при любых заболеваниях дыхательных путей. Эти два сока прекрасно помогают при сильном затяжном кашле, при катарах дыхательных путей и, конечно, при хроническом бронхите и пневмонии.

И еще об одном случае, произошедшем с Шененбергером. На этот раз действующим лицом был боярышник. Одно время Вальтеру Шененбергеру пришлось работать под началом человека с совершенно нестерпимым характером. Во время очередной стычки Вальтер, не сдержавшись, крикнул шефу: «Вам надо обязательно попить сок боярышника!». Ответом ему было молчание. Затем начальник резко повернулся и покинул кабинет для того, чтобы... последовать данному ему совету. И уже через две недели изменения в характере этого человека были налицо: он начал улыбаться подчиненным и, что совсем уж удивительно, резко повысил всем зарплату. Потрясенные коллеги сочинили стих, прославлявший Шененбергера и его способ лечения.

Сорокалетняя деятельность знаменитого ученого не прошла даром. В 1961 году правительство Германии принимало новый закон о лекарственных средствах.

Закон гласил, что лечение свежими дикорастущими травами и их со-

ками является новым лекарственным методом и получает официальное признание. Во время заключительного заседания Вальтер Шененбергер, этот «сумасшедший аптекарь», сидел на почетном месте и плакал. Сбылась его мечта, через сорок лет ставшая законом.

Умер Шененбергер в 1986 году в возрасте 88 лет.

Рецепты Вальтера Шененберга

Самым любимым блюдом знаменитого фармацевта (конечно, после стаканчика сока из дикорастущих трав) был созданный им самим «Весенний салат».

Весенний салат

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, кресс-салата, щавеля очистить и вымыть. Смешать с тонко нарезанными помидорами. Заправить салат соусом, для которого потребуется: 3 ст. ложки сливок с лимонным соком, щепотка сахара, мелко порезанные зеленый лук и укроп, соль по вкусу.

Этот салат Шененбергер ел на завтрак. В обед же он готовил другой салат, которому отдавал предпочтение его любимый поэт Иоганн Вольфганг Гёте.

Салат Гёте

Взять поровну свежей зелени: одуванчика, крапивы, щавеля, зверобоя, петрушки, зеленого лука и укропа, нарубить все очень мелко. Добавить 2 сваренных вкрутую яйца и 2 помидора. Все смешать. Залить соусом, приготовленным из стакана кефира, куда добавить по вкусу соль, перец, сок и цедру половины лимона. Особенно хорош этот салат как гарнир к вареной говядине или рыбе. Кефир можно заменить майонезом.





ДИЕТА ПОЧЕЧНЫХ БОЛЬНЫХ

В медицине острый нефрит рассматривается как резко развившееся поражение почечной ткани инфекционно-иммунного происхождения. Имеется в виду, что в возникновении заболевания «повинны» два фактора: проникшая в организм инфекция и ослабление деятельности иммунной системы — «несостоятельность иммунитета», как говорят врачи. Провоцирующим фактором часто становится переохлаждение.

Обычно острый нефрит развивается спустя две недели после перенесенного инфекционного заболевания (ангины, гриппа, пневмонии, скарлатины и т.п.) или переохлаждения. Его характерные симптомы — отеки (от незначительных до весьма обширных), повышение давления и изменения в анализах мочи. Иногда беспокоит боль в поясничной области. Довольно часто при этом заболевании наблюдаются только один или два симптома, например небольшой отек век или лодыжек, кратковременное или длительное повышение артериального давления, сопровождающееся головной болью и иногда тошнотой.

Однако случается и так, что на заболевание указывают только изменения в анализах мочи. Как специа-

лист я рекомендую после любого перенесенного инфекционного заболевания сдавать мочу на анализы. Неясные симптомы острого нефрита можно не заметить или не придать им должного значения, и процесс перейдет в хронический, когда помочь больному будет уже сложнее.

Известно, что любое острое заболевание лечится успешнее, чем хроническое. Острый нефрит не является исключением — излечение наступает в 95% случаев даже без применения медикаментозной терапии, только при соблюдении постельного режима и диеты. Причем диета в лечении острого нефрита играет главную роль.

Сначала — несколько слов о том, как предотвратить развитие острого нефрита. Как уже было сказано, его пусковым механизмом является переохлаждение организма на фоне ослабления иммунитета. Поэтому, почувствовав, что переохладились, примите срочные профилактические меры — попарьте ноги, или примите горячий душ, или попарьтесь в бане и обязательно выпейте какой-нибудь согревающий напиток — горячее молоко с медом, горячий чай с малиной, горячий липовый чай с медом.

У моей мамы был рецепт напитка,

прекрасно помогающего взрослому человеку справиться с простудой. Она поила меня им при первых признаках надвигающегося заболевания, и уже на следующий день я была здорова. Рецепт маминого напитка прост: стакан натурального красного вина надо налить в небольшую эмалированную посуду, добавить 2-3 шт. гвоздики, немного корицы, одну чайную ложку меда. Размешать, довести до кипения, но не кипятить. Пить маленькими глотками. Лучше всего делать эту процедуру перед сном. Ложась в постель, надо надеть шерстяные носки.

При любой инфекции следует полностью отказаться от рафинированной пищи, включить в питание продукты, богатые ферментами. В первые дни болезни это свежесжатые овощные и фруктовые соки, морсы, кефир, биокефир (кефир лучше пить, разбавляя его теплой водой с медом, или добавлять в него ложку натурального вина или яблочного уксуса), крепкий свежесваренный зеленый чай с медом и лимоном. В общей сложности в течение суток нужно выпить не менее 2 л разнообразных ферментных напитков.

Некоторые врачи рекомендуют при высокой температуре пить чистую воду. Однако вода только выводит продукты распада, то есть снимает явления интоксикации, в то время как организм остро нуждается в ферментах, уничтожающих внедрившуюся инфекцию. И после снижения температуры организму по-прежнему необходимы живые ферменты, а также витамины, минеральные соли, белки, натуральные жиры и углеводы. Поэтому в период выздоровле-

ния не исключаются животные белки — отварное мясо, рыба, продукты моря, желтки яиц, печень. И только спустя 3-4 недели после заболевания при наличии нормальных анализов мочи и крови можно включать в рацион обычные рафинированные продукты (если только вы их не разлюбили за время болезни, осознав превосходство натуральной пищи).

Следовательно, если принять все профилактические меры, то никакое осложнение, в том числе и острый нефрит, после перенесенного гриппа, простуды или переохлаждения организма вам не грозит.

Что же предпринять, если вы все-таки заболели острым нефритом?

Прежде всего, организовать правильное питание.

Я разработала диетическое питание почечных больных, чтобы воздействовать на оба фактора — на иммунную систему и воспалительный процесс.

В первые 5-7 дней болезни необходимо пить ферментные напитки, о которых я рассказала выше. Это первая ступень диеты при остром нефрите. Кроме того, я рекомендую включить в рацион вплоть до выздоровления ферментный напиток, который называется *реджвелак*.

Для его приготовления понадобятся полстакана мягкого сорта пшеницы и 6 стаканов родниковой или профильтрованной воды. Переберите пшеницу, замочите в слегка подсоленной воде, затем тщательно промойте, поместите зерна в литровую банку, залейте небольшим количеством воды, чтобы покрыть ею зерна, накройте горлышко марлей и оставьте в темном месте на 10-15

часов. Затем слейте воду, не промывая пшеницу, и оставьте зерна прорасти в течение суток.

Перемелите однодневные ростки, залейте их шестью стаканами подготовленной воды и оставьте на 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Реджвелак будет готов к употреблению на третий день. У него появится приятный запах и своеобразный лимонный вкус. Слейте готовый напиток в другую банку и храните в холодильнике. Пить его нужно теплым не менее двух стаканов в день. На нем можно готовить супы или использовать для приготовления специальных ферментных блюд с проростками семян.

Для проращивания следует насыпать в двухлитровую банку 1-2 стака-

на очищенных семян, залить профильтрованной водой комнатной температуры так, чтобы вода покрыла семена; накрыть банку слоем марли, закрепить ее резинкой и поставить в темное место при комнатной температуре на 10-12 часов, лучше всего на ночь. Утром слить воду, не снимая марли, промыть семена и вновь поставить банку в темное место, но уже без воды, до вечера. Вечером еще раз промыть семена, не снимая марлю. К утру однодневные проростки готовы к употреблению.

Для того чтобы получить более длинные ростки, время проращивания следует увеличить, не забывая при этом промывать их 2-3 раза в день (см. таблицу).

Сроки проращивания семян

Вид	Время замачивания, час	Количество семян на 2-литровую банку	Длина в конце проращивания, см	Время выращивания, дни
Люцерна (семена)	4-6	2 ст. ложки	2,5-4	4-6
Капуста (семена)	4-6	2 ст. ложки	2-3	4-5
Клевер (семена)	4-6	2 ст. ложки	2,5-3	4-5
Горчица (семена)	4-6	2 ст. ложки	2-3	4-5
Кресс-салат (семена)	4-6	2 ст. ложки	1,5	4-5
Подсолнечник	8-10	1 стакан	0-1,2	1-3
Тыква	8-10	1 стакан	0	1
Кунжут	8-10	0,5 стакана	0	1-2
Кедр, миндаль, фундук (очищенный)	12	1 стакан	0 (набухает, не прорастает)	1
Овес неочищенный	12	2 стакана	0,5-1,2	2-3
Пшеница	12	1 стакан	0,5-1,5	2-3
Рожь	12	1 стакан	0,5-1,5	2-3
Чечевица	8-10	1 стакан	0,6-1,8	3-5
Горох	10	1 стакан	0,5-2,5	2-3
Соя	12	2 стакана	0,5-1,5	3-4
Кукуруза	12	1 стакан	1,5	2-3

Мягкий сыр из семян

1,5 стакана проростков подсолнечника (однодневных), 0,5 стакана проростков кунжута (однодневных), 1 стакан реджевелака.

Измельчите проростки и добавьте реджевелака, чтобы получилась густая паста. Положите ее в банку, накройте салфеткой и оставьте бродить на 10-12 часов (чем больше выдержки, тем острее вкус сыра). Когда ферментация закончится, проткните сыр вилкой и слейте воду, образовавшуюся на дне банки. Такой сыр можно приготовить с проросшим миндалем или фундуком — это не только полезно, но и вкусно. Остатки сыра держите в холодильнике в закрытой посуде — сыр сохраняется до пяти дней.

Йогурт из семян

1 стакан проростков подсолнечника (однодневных), 0,5 стакана проростков кунжута или миндаля (однодневных), 2 стакана реджевелака.

Приготовьте однородную смесь из проростков и реджевелака, вылейте смесь в стеклянную банку, закройте салфеткой и оставьте на 10-12 часов при комнатной температуре. Перед употреблением йогурт перемешайте. Храните йогурт в холодильнике, но употребляйте в теплом виде, разбавляя подогретым реджевелаком или горячей водой.

Кунжутное молоко

1 стакан проростков кунжута (однодневных), 4 стакана родниковой или профильтрованной воды.

Проростки положите в миксер и налейте воду. Миксер должен работать на высокой скорости в течение 2-3 минут. Мякоть отцедите, а молоко храните в холодильнике и употребляйте в теплом виде. В молоко мож-

но добавить банан или клубнику.

Пшеничное молоко

1 стакан проростков пшеницы (однодневных), 4 стакана профильтрованной воды, 0,5 стакана вымоченного изюма.

Смешайте компоненты, прокрутите в миксере, процедите. Полученное молоко храните в холодильнике. Оставшийся жмых используйте в качестве завтрака вместе с йогуртом из семян.

На завтрак я рекомендую употреблять следующие блюда.

Ореховый завтрак

0,5 стакана проростков подсолнечника (двухдневных), 0,5 стакана кедровых орехов или фундука, вымоченных в течение 8-10 часов, 2-3 ст. ложки вымоченного изюма, 1 стакан яблочного сока (лучше свежеприготовленного), 1 стакан профильтрованной воды.

Все компоненты смешайте в миксере, и завтрак готов. Такой завтрак можно готовить с любыми проростками, особенно полезны проростки кукурузы.

Овсяный кисель

Прорастите 2 стакана зерен овса в течение трех дней, пропустите через мясорубку, залейте 5 стаканами воды, прокипятите в течение минуты, дайте настояться, процедите сквозь густое сито и добавьте мелко порезанные свежие фрукты или вымоченные сухофрукты.

Хлеб из проростков

3 стакана проростков пшеницы или ржи (однодневных) пропустите через мясорубку, добавьте половину чайной ложки тмина и замесите тесто. Накройте его полотенцем и оставьте кваситься на ночь. Утром из

теста слепите небольшие шарики, раскатайте из них лепешки толщиной 12-15 мм. Если тесто будет прилипать к рукам, добавьте немного ржаной или пшеничной муки 2-го сорта. Испеките лепешки в духовке или печи. Их можно выпекать и на сухой сковородке без добавления масла. На приготовленный хлеб-лепешку положите ломтики красного перца, огурца или тыквы, порезанные луковицу, чеснок, добавьте немного кетчупа и подсушите в духовке.

На **обед** и **ужин** готовьте салаты и супы со свежими овощами, проростками зерновых и зернобобовых (гороха, чечевицы, сои) и зеленью — листьями одуванчика, крапивы, березы.

Салат морской с чечевицей

0,5 стакана проростков чечевицы (трехдневных), 0,5 стакана проростков кукурузы, 1 ст. ложка вымоченной морской капусты, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, зелень укропа и петрушки.

Все компоненты перемешать, полить соком одного лимона или грейпфрута.

Суп-пюре из цветной капусты

100 г цветной капусты, 0,5 стакана кедровых орехов, вымоченных в течение 6 часов, зелень петрушки, 1 морковь.

Цветную капусту разделить на дольки, морковь нарезать, залить кипятком и сбланшировать в течение пяти минут, откинуть на дуршлаг. Все компоненты смешать в миксере, разбавить родниковой водой и йогуртом.

Суп из дикорастущей зелени

500 г разнообразной зелени (крапива, сныть, одуванчик и т.д.) замочить в подсоленной воде на 20-30 минут, затем промыть, мелко нарезать

и залить горячим овсяным киселем или кипятком, в котором разведено толокно или 2 ст. ложки ржаной муки. Заправить соком лимона или клюквы.

Такова примерная месячная диета больных острым нефритом. Через месяц в диету вводятся растительные продукты, подвергшиеся кулинарной обработке, но без использования какого-либо масла или жира. Это могут быть супы, борщи, тушеные овощи. Растительные масла заменяются орехами, семечками, например тыквенными или подсолнечными, в проросшем виде. На весь период выздоровления следует отказаться от картофеля, помидоров, баклажанов. Исключение можно сделать только для молодого отварного картофеля. Почаще готовьте блюда из тыквы и пророщенной кукурузы, так как они содержат большое количество кремниевой кислоты, обладающей мочегонным действием, и ешьте арбузы.

В это же время начинайте включать в диету разнообразные каши из цельного зерна — гречки, неочищенного риса, пшена, недробленого овса, перловки, а также каши из пророщенной пшеницы и ржи. Все каши варятся на воде, вместо масла готовые каши заправляются 1-2 ст. ложками поджаренного и перемолотого в кофемолке семени льна. Кроме того, в каши полезно добавлять ореховое молоко (делается так же, как пшеничное). Из молочных продуктов разрешаются кефир, натуральный йогурт, нежирная сметана, соевое молоко, соевый сыр.

Тыква с чечевицей

0,5 кг тыквы, 1 стакан чечевицы (гороха, кукурузы).

Нарезанную кусочками тыкву и пророщенную чечевицу залить водой и варить до готовности. При подаче на стол тыквенно-чечевичную кашу посыпать зеленью. Запивать йогуртом или кефиром.

Капуста с орехами

500 г капусты, 1 стакан грецких орехов или фундука, вымоченных в течение 8-10 часов, зубчик чеснока, кинза, петрушка, сок одного лимона.

Капусту разрезать на две части и отварить. Орехи пропустить через мясорубку, смешать с тертым чесноком, зеленью. Готовую капусту нарезать и перемешать с толчеными орехами и зеленью, заправить соком лимона. Такое же блюдо можно приготовить из отварной свеклы или моркови.

Через полтора-два месяца после начала заболевания разрешаются все сорта морской и речной рыбы в отварном и тушеном виде — обязательно с лимоном. Лимоны (один или два в день) необходимы не только как источник витамина С, лимонной кислоты, изофлаваноидов, но и как средство ощелачивания организма. Съедать его нужно обязательно с кожурой.

И только спустя 2-3 месяца после консультации с врачом-нефрологом можно переходить на обычное, желательно натуральное питание с включением описанных ферментных блюд и напитков и ограничением соли.

Не забывайте и о натуральных соках и морсах, зеленом чае и специальных квасах из тех растений, которые содержат много кремния (тыква, кукуруза, кукурузные рыльца, кора осины и др.).

Напомню рецепт приготовления кваса. Трехлитровую банку до половины заполняют арбузными корками (или тыквой, корой осины, пророщенной кукурузой), добавляют стакан сахара, чайную ложку сметаны и доливают банку доверху профильтрованной водой. Горлышко банки покрывают тремя слоями марли и закрепляют резинкой. Банку оставляют в теплом месте на две недели. Квас пьют по 1-2 стакана в день, как чай. В банку периодически добавляют воду и чайную ложку сахара. Напиток используют в течение трех месяцев. На основе этого кваса делают также вкусную и полезную окрошку.



Опытный фитотерапевт

Владимир Юлиевич Филимонов

оказывает помощь при мастопатии, железисто-кистозной гиперплазии эндометрия, миоме матки, кистах яичников (недермоидных!), аденомиозе, эндометриозе, женском и мужском бесплодии, аденоме предстательной железы, почечно-каменной болезни.

Помогает восстановить организм в послеоперационный период. Специально подобранные травяные сборы значительно улучшают состояние и самочувствие тяжелобольных. Их прием возможен в комплексе с химио- и лучевой терапией.

☎ (095) 186-29-04

МИКРОБЫ, АТАКУЮЩИЕ ГЛАЗ



Фото Анастаса Суткуса

Первое место среди обратившихся к врачам-окулистам, согласно медицинской статистике, занимают пациенты с инфекционными воспалительными заболеваниями глаз. В России их число достигает 16 миллионов человек в год. Причем с воспалительными поражениями глаз связано 80% случаев временной нетрудоспособности, до 50% госпитализаций и от 10 до 30% слепоты

Всего лишь обычный ячмень

В силу обстоятельств недавно мне довелось ближе познакомиться с тем, что стоит за бесстрастными цифрами.

Все началось с того, что у меня зачесался правый глаз. Поскольку народная примета относительно денег не оправдывалась, а верхнее веко покраснело, припухло и продол-

жало чесаться, я решил пойти в районную поликлинику. Мельком взглянув на мой глаз, офтальмолог тут же поставил диагноз:

— Банальный ячмень. Покапайте альбуцид и не трите глаз грязными руками.

Последний совет был совершенно лишним, потому что не только грязными, но и чистыми руками я глаза никогда не трогаю. Альбуцид же, как прописал врач, закапывал целую неделю. Чесаться веко перестало. Но посередине стал быстро назревать здоровенный ячмень.

В поликлинике записаться к окулисту удалось только на следующую неделю. Ячмень, не дождавшись врачебной помощи, прорвался сам собой. Однако на его месте осталось уплотнение размером с маленькую горошину. И хотя оно ничем не беспокоило, я все же решил посоветоваться с врачом. Когда тебе под семьдесят, а ячменей прежде никогда не было, невольно начинаешь испытывать тревогу: уж не герпес ли какой-нибудь прицепился? Ведь и ячмень, и уплотнение были не у края века, как обычно, а почти на полсантиметра выше.

На сей раз я решил не испытывать судьбу в районной поликлинике, а обратился за советом к моему старому знакомому, главному окулисту Федерального управления «Медбио-экстрем», доктору медицинских наук Владимиру Николаевичу Трубилину. Выслушав мои опасения, он направил меня в Офтальмологический центр, с которым сотрудничает его медсанчасть № 12.

— Там ведет прием очень опытный врач высшей категории Олег Ефимович Ткачук. Так что с вашим оком все будет в порядке, — заверил меня Трубилин.

В Центре доктор Ткачук принимает первичных больных три раза в неделю, и желающих попасть к нему много. Однако благодаря ссылке на медсанчасть № 12 меня записали на вечер уже после окончания приема.

Олег Ефимович Ткачук оказался совсем не строгим, располагающим к общению человеком. Он терпеливо выслушал рассказ о моих злоключениях, после чего осмотрел оба глаза через специальный микроскоп да еще легонько прощупал верхние и нижние веки обоих глаз.

— Никакого герпеса у вас нет, — успокоил меня он. — Хотя эта вирусная инфекция может поражать и глаза, проявляясь высыпаниями крошечных пузырьков на веке. А у вас просто осложнение после обычного ячменя.

Затем доктор Ткачук очень подробно рассказал мне о моей болезни.

— Чаще всего ячмень образуется в результате острого гнойного воспаления сальной железы края века. Развивается оно именно там не случайно. Внутренняя поверхность век покрыта тонкой слизистой оболочкой — конъюнктивой, которая вверху и внизу переходит на поверхность глазного яблока. Между ним и основанием век располагаются конъюнктивные мешки. Находящийся в них секрет служит питательной средой для попадающей туда инфекции. Она начинает активно развиваться, ищет себе выход и находит его у входа сальной железы в крае века, в ней самой или в клетчатке века, чаще у наружного или внутреннего угла глаза.

Но это не единственная причина появления ячменя. В ткани века располагаются многочисленные протоки. Иногда происходит их закупорка, особенно часто это случается у пожилых. В результате воспаляется

сам проток и окружающая его ткань, и ячмень появляется в середине века, как было у вас.

Симптомы этого воспалительного заболевания хорошо известны: веко краснеет, возникает резь, ощущение жжения, развивается отек, появляется боль, а если воспалилась сальная железа, и гнойные выделения. Потом глаз может вообще закрыться.

Успех лечения на 50-70% зависит от того, насколько быстро были приняты меры для подавления инфекции.

Если покраснел край века, значит, воспалилась сальная железа. Если же отекло все веко, значит, поражена его ткань. При поражении ткани нужно навернуть на спичку ватку, смочить ее спиртом, найти болезненную точку на веке и несколько раз в течение дня прижигать ее. Если на следующий день улучшения не наступило, обратитесь к врачу — дальнейшее самолечение может иметь отрицательные последствия.

Когда же воспалительный процесс развивается из-за закупорки протока мейбомиевой железы, первая помощь носит иной характер. При таком воспалении применяются повязки с гипертоническим раствором — содовым или солевым. Он впитывается через кожу и способствует рассасыванию пробки, перекрывающей проток. Кроме того, необходимо активное медикаментозное лечение с помощью капель.

Для повязки нужно развести 1 ч. ложку соды или соли в половине стакана теплой кипяченой воды. Салфетку или просто кусочек марли, сложенной в несколько раз, опустите в раствор, слегка отожмите и положите на больной глаз. Повязку меняют после каждого закапывания лекарства.

Никакие дорогие импортные препараты для лечения ячменя не требуются. Прекрасный эффект дают отечественные лекарства: альбуцид, который сейчас выпускается под названием «сульфацил-натрий», дексаметазон и гидрокортизон. Альбуцид применяют в сочетании с одним из названных препаратов. Лекарство закапывают под нижнее веко — в течение первых суток не меньше 4-5 раз.

Некоторые больные не переносят антибиотики из-за аллергической реакции. В этом случае необходимо применять сульфаниламиды, дополняя их любым гормональным препаратом, например гидрокортизоном в виде суспензии. При бурном развитии воспалительного процесса для его локализации рекомендуются физиотерапевтические процедуры (например УВЧ) или сухое тепло.

Наш разговор закончился не слишком приятным для меня заключением доктора Ткачука: из-за того, что воспалительный процесс не был вовремя ликвидирован, он принял хроническую форму. Это привело к тому, что в верхнем и — что было для меня совершенно неожиданным — нижнем веке образовались так называемые воспалительные «градины», то есть инфильтраты, в которых гнездится инфекция. Удалить их отсюда консервативными способами лечения очень трудно. Необходимо оперативное вмешательство — рассечение века с внутренней стороны.

В силу профессиональной этики доктор Ткачук не стал критиковать действия своего коллеги из районной поликлиники. Но для меня и так было очевидно, что, если бы сей эскулап был повнимательнее, правильно поставил диагноз и прописал соответствующую методику лечения «ба-

нального» ячменя, никакого осложнения не было бы. Но делать нечего, вся надежда теперь была на доктора Ткачука.

Из профессионального журналистского интереса я решил воспользоваться представившейся возможностью расширить свое знакомство с офтальмологией и попросил Олега Ефимовича рассказать о наиболее распространенных инфекционных болезнях глаз и о том, как их лечат в его Центре.

Знать, что лечить

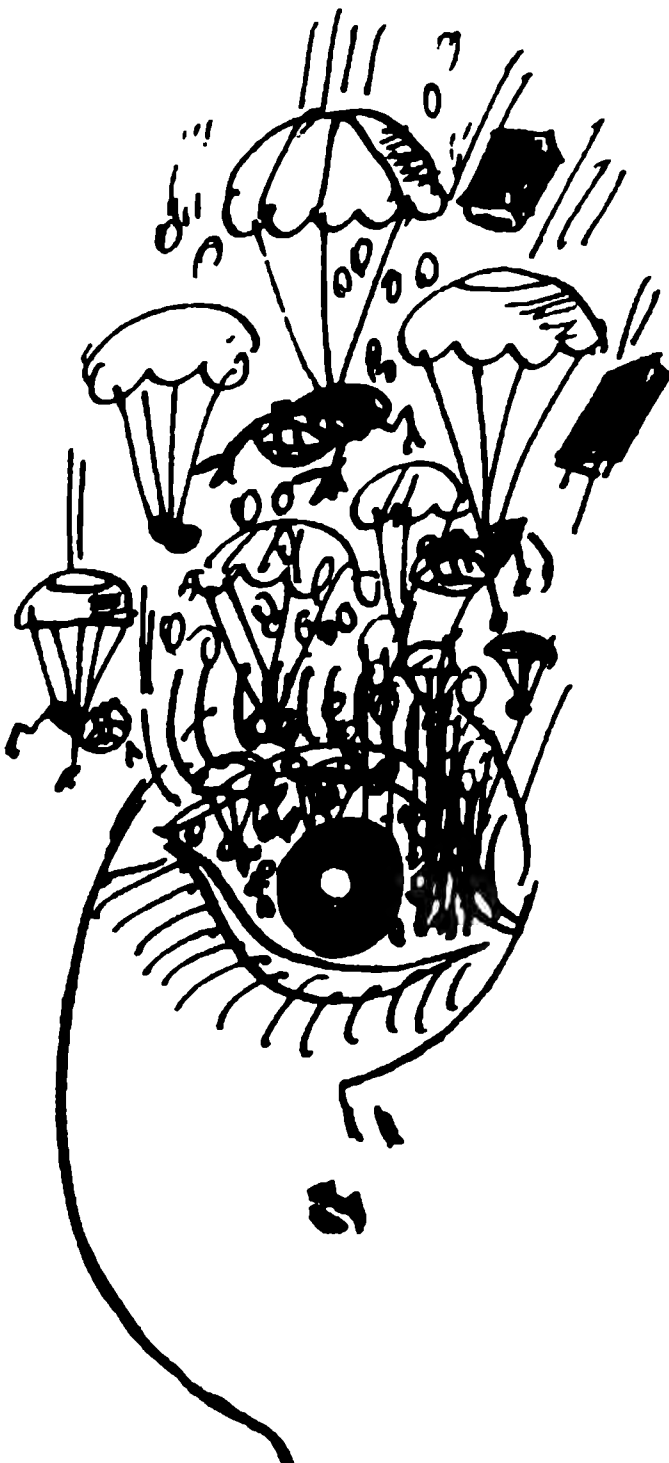
Известная медицинская аксиома гласит: чтобы вылечить пациента, нужно знать, чем он болен. Другими словами, залогом успешного лечения прежде всего является точная и желательна ранняя диагностика.

— Это особенно важно, когда речь идет об инфекционных заболеваниях глаз, поскольку очень часто они вызываются одновременно несколькими причинами. Например, конъюнктивит, то есть воспаление слизистой оболочки глаза, вызванное попаданием хламидий, может развиваться на фоне весьма распространенной бактериальной инфекции. И пока не будут подавлены оба возбудителя, с болезнью справиться не удастся, — говорит доктор Ткачук. — В свою очередь, комплекс возможных причин глазных патологий затрудняет диагностику. Если воспаление принимает рецидивный характер, то

есть периодически повторяется, например, человека одолевают ячмени, нужно обращаться не просто к окулисту, а к офтальмологу-инфекционисту, который знает, какие возбудители вызывают то или иное заболевание, и может выявить их в каждом конкретном случае.

Есть и другая причина, затрудняющая правильное диагностирование. При первичном осмотре врач обычно делает заключение о характере, а следовательно, и причинах заболевания по внешним симптомам и жалобам пациента. Но у организма есть свойство приспосабливаться к своему состоянию. Поэтому человек может просто не замечать некоторых патологических проявлений, которые сопутствуют заболеванию. Возьмем, к примеру, ваш случай. Я спросил, есть ли у вас какие-либо болезненные симптомы — дискомфорт, резь, чувство песка под веками. Вы отве-

тили отрицательно. Между тем при объективном осмотре видна реакция воспаления: конъюнктива у вас измененная, рыхлая, а на верхнем и нижнем веках имеются воспалительные градины. Это говорит о том, что воспаление развилось у вас в результате закупорки протока. Чтобы полностью ликвидировать его, необходимо установить, какой именно причиной оно было вызвано. А для этого нужна ком-



плексная диагностика. Такую диагностику мы проводим в нашем Центре.

Как объяснил доктор Ткачук, лечение инфекционных заболеваний глаз носит комплексный характер. Больному назначают антибактериальные, противовирусные, антигрибковые и антипаразитические препараты, а также антиаллергическую и иммунотерапию, чтобы ликвидировать причину патологии — ее возбудителя и устранить болезненные последствия. Только тогда глаз можно считать здоровым.

Для меня стало новостью, что для успешного лечения глазной инфекции необходима коррекция дефектов зрения: близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Иначе глаз будет постоянно испытывать излишнее напряжение, а это, в свою очередь, ухудшит его питание и ослабит борьбу с инфекцией. Поэтому в самом начале лечения доктор Ткачук проверяет остроту зрения у пациента и при необходимости подбирает очки, восстанавливающие нормальную остроту зрения.

И еще одно, чего я совсем не ожидал: доктор Ткачук обязательно расспрашивает пациента о том, нет ли у него жалоб на работу желудочно-кишечного тракта. Если оказывается, что с ним не все в порядке, скажем, человек страдает запорами, он рекомендует ему проконсультироваться у гастроэнтеролога, поскольку любые заболевания органов пищеварения отрицательно сказываются на здоровье глаз.

Комплексная диагностика включает шесть самостоятельных исследований:

- ✓ исследуется аллергический анамнез с тем, чтобы выявить у пациента повышенную чувствительность к тем или иным веществам;

- ✓ исследуется бактериальная флора, чтобы установить, каким микробом вызвано воспаление. Для этого у больного берут мазок;

- ✓ такой же анализ делается для выявления возможной вирусной инфекции;

- ✓ проводится грибковый тест, цель которого установить наличие патогенных грибов, вызывающих микозы;

- ✓ делается проверка на демодекоз, то есть инфицирование глаза паразитарным клещом демодексом;

- ✓ проводится хламидийный анализ на соответствующую микробактериальную инфекцию.

Все анализы делают в самом Офтальмологическом центре, так что пациенты избавлены от хождения по другим специализированным учреждениям, куда их обычно направляют из большинства глазных клиник и офтальмологических центров.

— Я начинаю с *аллергического анамнеза*, потому что сегодня аллергия является одним из самых распространенных заболеваний. В России от нее страдают 16,5% населения, а это миллионы людей, — говорит доктор Ткачук. — Между тем в силу своего расположения глаз в буквальном смысле слова широко открыт для воздействия различных аллергенов. Например, аллергический конъюнктивит могут вызывать домашняя пыль и пыльца цветущих растений, косметика и средства бытовой химии, продукты питания и лекарственные препараты. К тому же аллергический анамнез позволяет судить о предрасположенности к определенным видам инфекции.

Следующий этап исследования — это *бактериальная диагностика*, — продолжает доктор Ткачук. — У воспалительных заболеваний глаз, вы-

званных бактериальной инфекцией, есть одна особенность, которую, к сожалению, часто не учитывают окулисты в районных поликлиниках. Раньше медицинские справочники однозначно предписывали: при таких-то симптомах лечите бактериальный конъюнктивит. В поликлиниках к подобным случаям и теперь еще подходят по старой схеме — раз конъюнктивит, значит, бактериальный.

Между тем сейчас бактериальная инфекция в чистом виде почти не встречается. Как правило, она проявляется в смешанной форме. В нашем Центре мы исходим из того, что любое воспаление глаз может быть вызвано несколькими возбудителями. Поэтому при диагностике наряду с исследованием бактериальной флоры делаются и другие анализы. Да и сам бактериальный анализ бывает не простой, а сложный: помимо выявления конкретного вида бактерий-возбудителей болезни, определяется их чувствительность к антибиотикам, что очень важно для последующего лечения.

При опросе пациента я обязательно выясняю, не было ли у него в последнее время ОРЗ, гриппа или просто простуды. После этих заболеваний, во-первых, снижается иммунитет, а во-вторых, хотя человек и выздоровел, в его организме еще остается вирусная инфекция. С кровью она может заноситься в конъюнктивный мешок и давать осложнения в форме различных воспалительных процессов. Поэтому необходим анализ на *вирусную инфекцию*.

Четвертый вид исследования, которое обязательно проводится при комплексной диагностике, это тест на присутствие в конъюнктивном мешке *патогенных грибов*. По словам док-

тора Ткачука, его необходимость, как это ни парадоксально, вызвана широчайшим распространением антибиотиков в качестве чуть ли не универсального лекарственного средства.

В результате погибают полезные бактерии-сапрофиты, живущие в нашем организме, нарушается нормальный баланс микрофлоры кишечника и начинают бурно расти патогенные микроскопические грибки. Проникая в конъюнктиву или слезные пути, они могут спровоцировать острейшее воспаление, которое нередко сопровождается сильной болью.

— Микоз — очень неприятная вещь, — говорит доктор Ткачук. — Для него характерен постоянный зуд, отечность век, гнойные выделения. К сожалению, врачи-окулисты нередко забывают о грибковом возбудителе. Недавно у меня на приеме была пациентка, которая не один месяц безрезультатно лечилась от острого воспаления слизистой оболочки века. Так вот, она жаловалась, что ни в одной из клиник и больниц, в которых она побывала, ей не сделали анализ на грибок, и в итоге ее состояние не улучшалось.

Это лишний раз говорит о том, что, когда в глазу идет явный воспалительный процесс, неважно, поражены ли им веки, конъюнктива или роговица, под подозрением у врача должны находиться все его потенциальные возбудители.

Сходная ситуация, по словам доктора Ткачука, существует и с анализами на поражение глаз хламидиями и паразитарным клещом демодексом. В районных поликлиниках очень редко назначают такие исследования. Но если *хламидийный конъюнктивит* встречается не так уж часто, то *демодекоз* сегодня стал весьма распространенным заболеванием,

особенно среди пожилых людей с ослабленным иммунитетом.

Раньше этот клещ поражал в основном домашний скот, а вызываемую им болезнь в обиходе называли «железницей». Но из-за любви к нашим братьям меньшим — кошкам и собакам, которые являются переносчиками этого паразита, демодекозом стали болеть люди. У человека микроскопический клещ обычно гнездится у корней ресниц, но может жить и у волосяных фолликулов на бровях и в носу.

Последствия заражения демодексом проявляются не сразу. Когда клещ начинает активно размножаться, то токсичные продукты его жизнедеятельности попадают в конъюнктивный мешок. Они могут вызывать аллергическое воспаление глаза и в то же время являются питательной средой для патогенных бактерий.

Поскольку симптомы демодекоза — зуд, покраснение и припухлость век — сходны с проявлением других инфекционных заболеваний глаз, при диагностике врачи-окулисты нередко не принимают его в расчет и назначают обычные противовоспалительные средства. Скажем, прописывают альбуцид и рекомендуют соблюдать правила гигиены, в частности носить платочек для глаз в целлофановом пакете. Но положительных результатов такое лечение, естественно, не дает.

Некоторые врачи считают, что выявить демодекоз достаточно сложно. На самом деле такой анализ очень прост.

Доктор Ткачук выдернул у меня по четыре ресницы на верхнем и нижнем веке правого и левого глаза и положил на предметное стекло под микроскоп. Внимательно рассмотрев

их в течение нескольких минут, Олег Ефимович сказал, что с левым глазом у меня все в порядке, а вот правый поражен демодекозом, который и спровоцировал воспаление.

— Можете сами посмотреть, там целых три подвижных демодекса, — предложил он.

Когда я прикинул глазом к окуляру микроскопа, то отчетливо увидел трех слегка шевелящихся клещей, похожих на червячков с головками и ножками.

Курс лечения от демодекоза, который прописал мне доктор Ткачук, не так уж сложен.

1. Во время утреннего умывания веки тщательно промывают теплой водой и вытирают индивидуальным чистым полотенцем или одноразовой салфеткой. Затем в течение 7 дней под нижнее веко закапывают по 1 капле суспензии «Тобрамикс».

2. После этого верхние и нижние веки тщательно протирают настойкой календулы. Делать это нужно осторожно, поскольку содержащийся в ней спирт может вызвать неприятное жжение.

3. Через несколько минут на края век обоих глаз тампоном на палочке наносят узкой полоской мазь «Дема-лон». Эту процедуру лучше проводить перед зеркалом, чтобы мазь не попала на слизистую оболочку глаз и не вызвала ее раздражение.

Мазь оставляют на веках до вечера. Если она нанесена в избытке и, расплавляясь, попадает в глаз, лишнее следует убрать ватным тампоном. Но по краям век, в зоне роста ресниц, мазь должна обязательно оставаться. Она перекрывает доступ кислорода в глубь тканей, и клещи быстро погибают.

4. Вечером, перед сном, после умывания лица теплой водой с мы-

лом (лучше использовать антибактериальное мыло — «Сейфгард» или «Протекс») веки тщательно промывают и процедуру лечения повторяют.

Во время умывания рекомендуется массировать веки мокрыми пальцами в течение 1 минуты. Это улучшает их кровоснабжение и способствует удалению секрета клещей.

Лечение продолжают в течение 45 дней.

Проводя лечение, надо соблюдать дополнительные правила гигиены.

1. 1-2 раза в день протирайте кожу лица настойкой эвкалипта или любым лосьоном с высоким содержанием спирта (40-50°). При этом удаляются и обеззараживаются паразиты или их яйца, попавшие на кожу.

2. На подушку кладите марлевую или полотняную ткань, которую надо ежедневно проглаживать горячим утюгом, чтобы уничтожить попадающих на нее клещей.

3. Дужки очков ежедневно промывайте теплой водой с мылом, а бритвенные принадлежности обрабатывайте спиртовым раствором, поскольку они тоже могут быть инвази-

рованы клещами или их личинками.

4. В период лечения постарайтесь не пользоваться косметикой или применяйте ее ограниченно.

5. Не находитесь долго на солнце и обязательно носите солнцезащитные очки. Не посещайте баню, исключите алкоголь, пряности и острые блюда, которые могут провоцировать обострение болезни.

Больные демодекозом могут ощущать зуд кожи в области бровей, лба, крыльев носа, подбородка, а также в глубине слухового прохода из-за того, что там гнездится паразитарный клещ. Поэтому в течение всего периода лечения такие места нужно 1-2 раза в день смазывать смесью спирта с эфиром, которая отпускается по рецепту врача, или настойкой эвкалипта, а затем тонким слоем наносить мазь «Демалон».

Как заверил меня доктор Ткачук, при строгом соблюдении всех предписаний врача лечение дает очень хорошие результаты.

*Продолжение
следует*

Офтальмологический центр

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза
Федерального управления медико-биологических
и экстремальных проблем при Минздраве РФ.

Комплексная диагностика:

бактериальный-вирусный анализ, грибковый тест,
проверка на демодекоз, хламидийный анализ.

Лечение инфекционных заболеваний глаз:

конъюнктивит, блефарит, хламидиоз, демодекоз, герпес.

Хирургия катаракты. Лечение глаукомы. Лазерная хирургия.

Контактная коррекция. Близорукость. Астигматизм.

Заболевания сетчатки и зрительного нерва.

☎ (095) 193-64-11, 196-08-86 (м. «Щукинская»)

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. «Цветной бульвар»)



ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИММУНОДЕФИЦИТА

Из-за первичного иммунодефицита я с самого детства стал инвалидом. Главная моя проблема — «слабая» слизистая оболочка. Отсюда — частые и длительные респираторно-вирусные заболевания, осложненные гнойными воспалениями носоглотки. Кроме того, у меня поверхностный гастрит, дисбактериоз кишечника, лямблиоз, на фоне которого, а также вегето-сосудистой дистонии, развилась псевдоаллергия. В двенадцатилетнем возрасте у меня в течение целого года держалась субфебриль-

ная температура. В этом состоянии я попал в Екатеринбургскую детскую областную больницу к доктору медицинских наук Ирине Александровне Тузанкиной. Она специально для меня разработала комплексное лечение, которое оказалось очень эффективным.

Уверен, что эти меры в том или ином (индивидуально скорректированном) виде помогут всем, у кого ослаблен иммунитет. А особенно — тем, кто, как и я, страдает иммунодефицитом.

МЕТОД ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА

1. Очищение организма от «шлаков» полифепаном или другими энтеросорбентами в течение трех дней каждый месяц (это особенно важно при лечении лямблиоза).

2. Регулярный прием витаминов и минеральных веществ курсами с учетом состояния здоровья. Обычно мне назначают витамины «Vita-B-Force» (на остальные витамины группы В у меня аллергия) и «Селцинк плюс» курсами в течение месяца два раза в год, весной и осенью.

3. Тюбаж минеральной водой два раза в неделю в течение месяца два раза в год.

4. Ежедневное включение в ра-

цион сырых овощей (особенно моркови), натертых на крупной терке, с оливковым маслом, что способствует очищению кишечника, а также гибели лямблий.

5. Курсы приема желчегонных трав в течение десяти дней каждый месяц. Кроме этого я провожу курсы приема мочегонных и ветрогонных трав.

6. Диетическое питание: употребление в пищу «серых» круп (гречка, пшеница, овес), кисломолочных продуктов (кефир, бифидок, ряженка, творог), вареных овощей (замоченный заранее картофель, тыква, кабачки, цветная капуста, топинамбур,

морковь), постной говядины, фруктов и ягод (яблоки, киви, бананы, груши, виноград, арбузы, дыни, малина, земляника — в ограниченных количествах), растительных жиров (оливковое масло), очищенных семян подсолнечника, исключение сладостей и сдобы, ограничение соли.

7. Курсы медикаментозного лечения по назначению врача.

8. Ежедневная зарядка, которая включает в себя комплекс утренней гимнастики, упражнения для глаз (у меня снижено зрение) и для пальцев рук.

9. Обязательное пребывание на свежем воздухе в течение часа каждый день. Прогулки должны быть активными. После них — медитативное дыхание в положении лежа с закрытыми глазами с целью расслабления.

10. Позитивный настрой, вера в излечение. Я не устаю произносить про себя слова Поля Брэгга:

Самый большой грех — страх.

Самый лучший день — сегодня.

Самая лучшая работа — та, которую ты любишь.

Самая большая ошибка — потеря надежды.

Самое большое богатство — здоровье.

Все эти нехитрые правила, которые я соблюдал неукоснительно и регулярно, помогли мне почувствовать себя значительно лучше. Сейчас мне 16 лет, я учусь в физико-математическом лицее с достаточно напряженной программой, участвую в олимпиадах по математике, физике, информатике и даже занимаю каждый год призовые места по городу, хотя четыре года назад вставал вопрос о переводе меня на домашнее обучение, что, естественно, сказалось бы на качестве образования.

Все это не было бы возможно без моей настойчивой борьбы с иммунодефицитом и, без помощи моего замечательного врача Ирины Александровны, которой я очень благодарен.

Адреса травников

Читатели, которые хотят выращивать лекарственные травы на садовом участке, могут заказать семена по почте (чистотел, женьшень, расторопша, эхинацея, солодка голая и др.). Отправьте в редакцию запрос на нужное вам растение — и вы получите адреса людей, располагающих этим посадочным материалом. Письма с запросами направляйте по адресу: 107005 Москва, ул.Бауманская, д.58, корп.5. На конверте сделайте пометку: "Адреса травников".

Любителям редких лекарственных, плодовых и декоративных растений предлагается такой список (услуга платная):

лекарственные — стевия, очанка, имбирь, розмарин, софора;

морозостойкие сортовые — абрикос, фундук, черешня, виноград, плетистые розы, рододендроны, гортензии;

комнатные — махровые гloxинии, бегонии, фуксии, розы и др.

Укажите, какие растения вам нужны. Не забудьте конверт для ответа.

121059 Москва а/я 38 Битунов В.В. Интернет: <http://pcdb.webzone.ru>

Елена Воронкова,

главный врач гомеопатического центра «АКОНИТ»

ТЕРАПИЯ

Гомеопатия: вымыслы и реальность



Если спросить у неискующего человека, что такое гомеопатия, он, скорее всего, ответит: это лечение травами, долгое и нудное. Маленькие крупиночки лекарства придется принимать строго по часам годами. У нормального человека на это нет ни времени, ни сил.

Правда, в последнее время слово «гомеопатия» становится все более популярным благодаря рекламе па-

тентованных средств. Например, предлагается гомеопатический «растворитель и поглотитель жира» — принял заветную пилюлю и ешь хоть по целому торту в день. Худеешь просто потому, что все жиры как-то сразу растворяются и тут же как-то выводятся, а заодно и «лечится обмен». Даже консультация врача не нужна — просто вышлите деньги почтовым переводом, получите ко-

робочку и худейте на здоровье. Так же «лечатся» импотенция, климакс, нервные расстройства, алкоголизм, остеохондроз — с ходу и не глядя... Конечно, трудно жить без веры в чудо. Но все это не добавляет ясности в вопрос, что же такое гомеопатия и как она лечит.

Гомеопатия — это стройная и точная медицинская дисциплина, существующая уже более двухсот лет. В развитых странах она занимает одно из первых мест по эффективности лечения самых сложных заболеваний. Преимущества ее неоспоримы. Для приготовления препаратов используется только природное сырье — минералы, материалы животного происхождения и, конечно, травы. Но это не отвары и настойки, как в фитотерапии, с которой иногда путают гомеопатию. Гомеопатические препараты готовят очень тщательно и долго по сложной технологии путем последовательных многократных разведений и разбавлений. В итоге содержание исходного вещества в крупинке полученного препарата можно сравнить с каплей в озере, но сила его лечебного воздействия от этого не уменьшается, а наоборот, многократно возрастает. Любые гомеопатические средства безвредны, их можно давать беременным и кормящим женщинам, новорожденным, очень пожилым и очень больным пациентам, а также всем страдающим тяжелыми формами аллергии (для них губительно любое химически синтезированное лекарство). Во всех этих случаях альтернативы гомеопатии просто не существует.

Современная медицина узко специализирована: кардиолог лечит сердце, гастроэнтеролог — желудок,

уролог — почки... Больной человек должен пройти вереницу кабинетов, а потом попытаться проанализировать: сочетаются ли между собой разные лекарства? в каких кабинетах они уже выписаны, но под другими названиями? какие побочные действия они оказывают? каким органам придется пострадать — почкам, печени, сердцу? почему лекарств так много и как переработать, обезвредить и вывести из организма всю назначенную химию? И наконец, где взять столько денег?

Гомеопатия же лечит не болезнь, а больного со всем множеством его медицинских проблем. Лекарства подбираются индивидуально для каждого конкретного случая. Это и есть основа для получения быстрых, а главное, стабильных результатов даже в самых запущенных случаях. Если, к примеру, у пациента нездоровы сосуды, то, в каком бы органе они ни находились, их с успехом вылечат всего лишь один или два подобранных именно для него гомеопатических препарата. Ведь сосуды-то эти находятся в одном организме, а значит, и патологический процесс в них происходит один и тот же — и в сосудах головного мозга (в обычной поликлинике это рецепт от невропатолога), и в глазных сосудах (рецепт от окулиста), и в коронарных сосудах (рецепт от кардиолога), и в сосудах прямой кишки (рецепт от проктолога), и в сосудах нижних конечностей (рецепт от хирурга).

Таким образом, все назначения можно заменить одним-двумя гомеопатическими препаратами, которые по силе лечебного воздействия превосходят выписанные таблетки и при этом не имеют никаких побочных

эффектов. Правильно подобрать препараты и назначить индивидуальную схему приема для больного — в этом искусство и талант врача-гомеопата.

В гомеопатии нет и не может быть готовых прописей. Конечно, врач может назначить заочно 7-10 препаратов в расчете на то, что какой-нибудь из них поможет, пусть не на все 100%, но уж на 10% наверняка. А то, что не подойдет, вреда не принесет — как вошло, так и выйдет из организма. Именно таким образом, основываясь на статистических данных, анализе лечения похожих случаев и полной безвредности гомеопатии, создаются многие комбинированные «чудо-препараты», о которых шла речь в начале статьи. Но сохранение здоровья — не самый подходящий случай, чтобы экономить на визите к хорошему врачу-гомеопату, и 10% успеха — совсем не тот результат, которого вы ожидаете и за который платите зачастую больше, чем стоит и консультация в гомеопатическом центре, и необходимое обследование, и все *индивидуально* подобранные препараты для полного курса лечения.

Бытует еще одно распространенное заблуждение: к гомеопатии нельзя относиться равнодушно. Чтобы она помогла, в нее нужно обязательно верить. Если не веришь — не поможет. На самом деле правильно подобранный препарат просто не может не «сработать». Вера и «гомеопатическая» философия здесь совершенно ни при чем. Главное — строго соблюдать схему лечения.

Некоторые опасаются, что из-за слишком интенсивного графика жизни не смогут десять раз в день по будильнику отсчитывать и рассасывать

крупинки. Это тоже заблуждение: схема приема лекарств разрабатывается индивидуально — так, чтобы пациенту было удобно принимать препараты. К примеру, можно просто поменять разведение, то есть «концентрированность» препарата, и принимать его один раз в день или даже один раз в неделю без ущерба для качества лечения.

Гомеопатические лекарства удобно принимать — крупинки не нужно запивать водой. А детям они нравятся из-за сладкого вкуса. При лечении у гомеопата не надо менять режим питания — разумное употребление кофе, чая и даже спиртного не возбраняется. Первые недели можно продолжить прием привычных аллопатических средств, хотя часто у пациента сохраняется в них только психологическая потребность. Постепенно он начинает забывать о таблетках, так как перестает в них нуждаться.

Многих потенциальных пациентов от гомеопатии отпугивает еще одно расхожее заблуждение: если стал принимать гомеопатические лекарства, то делать это придется всю жизнь, а улучшение наступит очень нескоро... Конечно, это не так.

Безусловно, вывод в пользу лечения гомеопатией каждый должен сделать сам. Я имею в виду гомеопатию настоящую, то есть лечение препаратами, которые дипломированный врач-гомеопат назначил конкретно вам по разработанной специально для вас схеме, на повторном приеме объективно оценил результаты, скорректировал назначения и продолжает принимать творческое участие в вашем лечении до полного выздоровления. И ни искушенная в гомеопатии соседка, ни научно-по-

пулярная брошюра, ни старые, выписанные кому-то рецепты, ни многообещающие названия уже готовых гомеопатических лекарств — «Не горюй», «Шалун-Балун», «Не чихай» — не должны сбить вас с толку. Настоящее лечение со 100%-ным положительным результатом возможно только после консультации у специалиста.

Гомеопатический центр «Аконит» существует уже 9 лет. Работают в нем опытные врачи-гомеопаты, члены Российского гомеопатического общества. Эффективность проведенного здесь лечения даже в очень сложных случаях подтверждается лабораторными и клиническими обследованиями.

Связь больного с врачом не прерывается и после окончания лечения: с ним можно побеседовать по телефону и при необходимости — получить дополнительные бесплатные консультации.

Наши цены доступны каждому, даже одинокому пенсионеру. И консультация врача, и полное компьютерное электропунктурное обследование по методу Фолля стоят у нас в несколько раз меньше, чем в других подобных центрах. К тому же у нас существует система скидок для пенсионеров и инвалидов, скидки на повторные консультации (все скидки суммируются) и другие дополнительные льготы. В центре «Аконит» есть своя аптека, где по низким ценам можно купить все назначенные препараты и начать лечение в день обращения к врачу.

Вот типичный пример
из нашей практики.

Пациентка М., 61 год, обратилась в центр «Аконит» 23 октября 1996 го-

да. В мае 1992 года она была прооперирована по поводу узлового зоба (удалена правая доля железы). После операции постоянно принимала гормональные препараты. Но через 8 месяцев после операции у нее стало повышаться артериальное давление, появилось варикозное расширение вен на ногах. С лета 1994 года ее стали беспокоить боли в шейном и поясничном отделах позвоночника и в коленных суставах. При гинекологическом обследовании в сентябре 1995 года диагностирована миома матки, появились болезненные уплотнения в обеих молочных железах, а с лета 1996 года — ощущение кома в горле, дрожь в руках. Ультразвуковое исследование обнаружило рецидив узлового зоба в левой доле щитовидной железы. От повторной операции больная отказалась.

После электропунктурного обследования в нашем центре ей назначили три гомеопатических препарата по индивидуальной схеме с постепенной отменой гормонов. На следующей консультации, которая состоялась 30 ноября 1996 года, пациентка рассказала, что у нее пропали неприятные ощущения в области шеи, нормализовалось артериальное давление, улучшилось самочувствие, повысились настроение и работоспособность. Обследование показало существенное улучшение электропунктурных показателей и уменьшение уплотнений в молочных железах. Кроме того, значительно уменьшились боли в позвоночнике и коленных суставах. Ей был назначен еще один гомеопатический препарат.

Следующая консультация состоялась 15 марта 1997 года. Жалоб

бы у пациентки остались только на эпизодические (при нагрузке) боли в правом коленном суставе. Уплотнений и болей в молочных железах не было. По данным ультразвукового исследования щитовидной железы, объем узла уменьшился на 2/3, миома матки находилась в стадии рассасывания. В этот раз были назначены два новых гомеопатических препарата. Спустя два месяца женщина позвонила лечащему врачу и рассказала, что чувствует себя хорошо, жалоб нет. И добавила, что в поликлинике по месту жительства после очередного обследования ее сняли с учета.

В центр «Аконит» обращаются с разными проблемами.

Мы лечим заболевания органов дыхания и слуха (бронхиальную астму, хронический бронхит, тонзиллит, гайморит, отит, аллергический насморк), желудочно-кишечного тракта (запоры, геморрой, дисбактериоз, холецистит, панкреатит, желчнокаменную болезнь). Успешно справляемся с остеохондрозом, артрозом, радикулитом. Помогаем при заболеваниях сердца, гипертонии, вегето-сосудистой дистонии.

Женщины часто обращаются к нам по поводу миомы, эндометриоза, дисфункции и кисты яичников, аднексита, молочницы, хламидиоза, бесплодия, мастопатии. При всех этих болезнях, также как и заболеваниях щитовидной железы, средства го-

меопатии просто незаменимы.

В наш центр часто приводят детей с аденоидами, повышенной нервной возбудимостью, тиками, заиканием, энурезом, плохим аппетитом, ослабленным иммунитетом, диатезом. Лечение дает весьма ощутимые результаты.

Из юношеских проблем по эффективности лечения на первом месте стоят угревая сыпь, перхоть, нейродермит, псориаз, аллергический дерматит, ногтевой грибок.

Мужчинам наши специалисты помогают справиться с простатитом, аденомой предстательной железы в любой стадии, импотенцией.

Кроме того, у нас успешно решаются урологические проблемы, в том числе и возрастная слабость сфинктера мочевого пузыря.

В центре «Аконит» нашли реальную помощь многие пациенты с катарактой, глаукомой, прогрессирующей близорукостью.

Нашим центром внедрена новая, основанная на применении *индивидуальных* гомеопатических препаратов методика снижения веса.

Как видите, гомеопатические средства весьма эффективны при самых распространенных заболеваниях. Заслуга гомеопатии как науки в том, что она с успехом лечит сочетания *самых разных* заболеваний у одного человека, избавляя его от физических, психологических и эмоциональных проблем.

Гомеопатический центр «Аконит»

✉ 111394, Москва ул.Перовская, 65.

☎ (095) 375-38-40, 463-66-69 с 8.30 до 19.30 (кроме воскресенья),
регистратура: 375-51-83 (с 9.00 до 17.00).

КОМУ ЧТО ПОЛЕЗНО



Фото Виктора Ахломова

Потребности организма во многом определяются возрастом и образом жизни человека. Соответственным должно быть и питание. Регулируя меню, можно восполнять дефицит витаминов и минеральных веществ, предупреждая тем самым развитие болезней. Что же должно входить в рацион людей разного возраста и образа жизни и от чего, наоборот, следует отказаться?

Девушки и молодые женщины

Основная пища: богатая белком.

В меню должны входить: мясо, орехи, бобовые (особенно фасоль и соя), а также любая зелень, фрукты (особенно бананы, апельсины, яблоки), оливковое масло. Эти продукты содержат необходимое для крове-

творения железо, витамины B_6 , B_{12} , C, E, а также микроэлементы (медь, цинк, марганец), способствующие усвоению железа.

Следует избегать: чрезмерного количества молока, ограничивающего усвоение железа.

Обратите внимание: анемия, вызванная дефицитом железа, осо-

бенно опасна в период полового созревания. Поэтому молодым девушкам не следует придерживаться вегетарианской диеты, не обеспечивающей организм железом в достаточных количествах. Апельсины увеличивают способность организма усваивать железо, поэтому во время месячных следует выпивать по полстакана апельсинового сока в день.

Пожилые люди

Основная пища: малокалорийные продукты, содержащие много питательных веществ.

В меню должны входить: нежирное молоко и молочные продукты, яйца, рыба, нежирная птица — это источники белка и кальция, предотвращающие развитие остеопороза. Углеводы нужно употреблять часто, но в малых количествах. Самые полезные углеводы содержатся в хлебе из муки крупного помола, картофеле, овсяных хлопьях, кашах. Обязательны свежие или замороженные овощи и фрукты.

Следует ограничить: жиры животного происхождения (они не только полнят, но и провоцируют развитие склероза, заболевания сердца), капусту, горох, фасоль (эти продукты тяжело перевариваются).

Обратите внимание: пищу лучше употреблять не в жареном, а в вареном или тушеном виде.

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни

Основная пища: богатая клетчаткой.

В меню должны входить: гречневая каша, овощи (особенно свекла, морковь, фасоль), фрукты (особенно апельсины, ананасы, киви, смородина), фруктовые и овощные соки, йогурт и кефир (для регулирования ра-

боты пищеварительного тракта и создания благоприятной флоры в кишечнике).

Следует ограничить: выпечку из пшеничной муки, горох, копчености, жирное мясо.

Обратите внимание: если человек, ведущий малоактивный образ жизни, страдает от запоров, полезно добавлять к каждому блюду ложечку отрубей, а к салатам — оливковое масло.

Люди, испытывающие большие физические нагрузки

Основная пища: легко перевариваемая, поставляющая много энергии.

В меню должны входить: продукты, обогащенные углеводами (рис, крупяные каши, овсяные хлопья, макароны, картофель, джемы, мед), белки (нежирная говядина, птица, яйца, молоко и молочные продукты), витамины и минеральные соли (овощи и фрукты).

Следует ограничить: жареную пищу.

Полностью исключить: свинину, животные жиры, консервы, концентраты.

Обратите внимание: физические усилия активизируют в организме процессы окисления. Чтобы их нейтрализовать, полезно пить фруктовые и овощные соки: из свеклы, моркови, черной смородины, вишни.

Люди, переживающие стресс

Основная пища: богатая витаминами и минеральными веществами.

В меню должны входить: продукты, содержащие витамины группы В, а также магний и кальций, благотворно влияющие на нервную систе-

му. Чтобы успокоить нервы, полезно есть каши (особенно рисовую и овсяную), черный хлеб, семечки (подсолнух), орехи, сухофрукты, рыбу, молочные продукты, фасоль, горох, курагу, бананы.

Следует ограничить: алкоголь и кофеин, уменьшающие содержание в организме магния и кальция.

Курильщики

Основная пища: с повышенным содержанием витаминов.

В меню должны входить: продукты, богатые витаминами С, Е, В₆, фолиевой кислотой и бета-каротином. Именно они необходимы организму курильщика для защиты от содержащихся в табачном дыме ток-

синов. Это в первую очередь шпинат, сладкий перец, петрушка, морковь, листовой салат, капуста, цитрусовые, киви, смородина, клубника, черника, чернослив, орехи, отруби, чечевица, мясные субпродукты.

Следует избегать: кофе и алкоголя. Табак, алкоголь и кофеин особенно опасны при совместном воздействии на организм.

Обратите внимание: при излишней сухости кожи у курильщиков полезно добавлять в рацион жиры, богатые ненасыщенными кислотами (нерафинированное оливковое, подсолнечное, соевое масло). Достаточно 2-3 ложек в день (только в сыром виде).

По материалам зарубежной прессы

ДИАЛОГИ

Официант подбегает к столику посетителя:

— Пожалуйста, съешьте быстрее рыбку, которую я вам только что принес...

— Почему быстрее?

— Потому что пришла санитарная инспекция.



— Боюсь, мсье, что с этого дня вы должны бросить пить, курить, встречаться с женщинами, — говорит врач.

— Но я ведь мужчина, доктор!

— Можете продолжать бриться.



— Сначала папа с мамой учат нас ходить и говорить, — объясняет старший брат младшему, — а потом велют сидеть и молчать.



— Вы столько лет прожили со своей женой, — обращаются к юби-

ляру на золотой свадьбе, — неужели вам никогда не хотелось разойтись с ней?

— Расходиться я не собирался никогда. А вот убить, бывало, очень хотелось.



— У вас было что-нибудь с моей секретаршей? — спрашивает шеф молодого сотрудника.

— Клянусь, не было ничего.

— Прекрасно, вот вы и сообщите ей, что она уволена.



Простуженная медсестра шепотом говорит больному:

— Раздевайтесь!

— А вы? — тоже шепотом спрашивает он.



— Милый, давай купим машину. Повидаем свет...

— Какой? Этот или тот?

Борис Васильев,
доктор медицинских наук, профессор



ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

С первыми лучами июньского солнца среди густой зеленой травы появляются крошечные трогательные белые цветочки — зацвела земляника. По одной древнеримской легенде, жемчужная россыпь цветущей земляники — это отраженные в каплях утренней росы звезды, а желтый кружочек в самом центре цветка — сияющий «поцелуй солнца».

Земляника — многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Смотришь на него и думаешь: неужели это крохотное нежное создание — прямая родня самой «царице» цветов, и не просто родня, а одного с ней, розой, семейства, даже имеющая преимущества перед розой в своих целебных качествах.

Лесная земляника распространена практически по всей России. Созревает она раньше всех других ягод. Многие считают земляникой лишь лесную ягоду, а землянику садовую называют клубникой. На самом деле, земляника и клубника — два совсем разных растения.

Еще средневековые медики об-



Фото Юрия Стрельца

наружили, что ярко-красные душистые ягоды земляники — универсальное лечебное средство. Современные исследования подтверждают, что эти ягоды действительно це-

лый кладезь необходимых организму, уставшему от долгой зимы, веществ. Они прекрасно очищают клетки от накопившихся шлаков и токсинов.

Ягоды земляники богаты органическими кислотами, витаминами (С, В, каротин, Е, РР). Они содержат природные сахара, эфирные масла, органические кислоты, занимают первое место среди других ягод по содержанию железа. Ценность железа общеизвестна: оно входит в состав гемоглобина крови. Железо земляники особенно хорошо усваивается, поэтому она так полезна при анемиях и любых заболеваниях крови.

В листьях земляники аскорбиновой кислоты еще больше, чем в ягодах (до 280 мг%). Кроме того, в них обнаружены дубильные вещества, алкалоиды, каротин, много минеральных веществ (калий, магний, кальций, железо, селен, марганец, медь, молибден и другие). А в корневищах много дубильных веществ и железа.

Листьями и ягодами земляники лечат заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, ослабленный иммунитет, воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей, кожные заболевания (экзему, псориаз, нейродермит). Свежие и сушеные ягоды и листья земляники принимают в качестве мочегонного средства, способствующего выведению избытка солей из организма, при подагре, болезнях печени и селезенки. Они полезны при анемии, малокровии, атеросклерозе. Замедляют ритм и усиливают амплитуду сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды. Их применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондрозе позвоночника, артрите, ревматизме.

И это далеко не полный перечень заболеваний, которые врачует чудесное растение — земляника.

Один раз в году на целый месяц мы можем назначить сами себе земляничное лечение, а если удастся, то и заготовить листья и ягоды впрок. Но особенно полезна, конечно, свежая земляника. Вот что по этому поводу пишет известный знаток траво- и ягодолечения М.А.Носаль: «При склерозе, чрезмерном давлении крови (гипертонии), запорах, других кишечных недомоганиях земляника — эффективное средство. Многие формы старых запущенных экзем, которые не излечиваются самыми дорогими лекарствами, успешно лечатся земляникой. Из личной практики и наблюдений за многочисленными больными прихожу к выводу, что ее можно и нужно есть так много, чтобы на третьей неделе она настолько надоела, что пришлось бы заставлять себя ее есть снова и снова. Давайте ее детям, давайте много. Не жалейте средств для приобретения земляники. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой».

Чтобы насытить организм витаминами и эффективно очистить его, постарайтесь съесть стакан земляники в день. Можно запивать ее молоком или слабым чаем — с ними ягода вполне совместима. Чтобы оказать на организм мочегонное воздействие, нужно выпить стакан разведенного пополам с водой и слегка подслащенного сока земляники с несколькими каплями лимона. Такой напиток очень помогает при болезнях почек и мочевыводящих путей. При анемиях нужно есть в день по 2 стакана земляники — один утром, другой вечером.

Очень нужна земляника пожилым людям, у которых с возрастом слабеет зрение, кожа становится сухой и шероховатой, высыхиваются и хуже функционируют слизистые оболочки многих органов. Это значит, что стареющему организму не хватает витамина А. Каротин (провитамин А), имеющийся в землянике, улучшает зрение, помогает при прогрессирующей слепоте, благотворно влияет на состояние кожи и слизистых, особенно органов дыхания и пищеварения. Чтобы каротин лучше усваивался, землянику лучше есть с жирным молоком, сметаной, сливками — в небольшом количестве они не нанесут никакого вреда.

При нехватке витамина *B₁* люди быстро устают, им бывает трудно сосредоточиться, сконцентрировать внимание. Употребление земляники, содержащей этот витамин, поможет быстрее справиться с усталостью, сохранить бодрость и работоспособность.

Прекрасно восполняет недостаток витамина С в организме *чай из свежих листьев земляники*. 20 г хорошо промытых и измельченных листьев заливают стаканом кипятка и варят на медленном огне 3-5 минут, затем настаивают и пьют по полстакана дважды в день. Этот же чай принимают при аритмии. В этом случае надо добавлять к чаю по полчашки свежих ягод в день. Еще лучше пить по полстакана в день свежавыжатого сока земляники.

В своей медицинской практике я наблюдал больных с ишемической болезнью сердца, которые переставали жаловаться на боли в сердце, сердцебиение и одышку уже через неделю после начала земляничного лечения. Улучшалось самочувствие

и при болезнях печени, почек, селезенки. Сердечникам, у которых заболевание осложнено мерцательной аритмией, никак нельзя упускать «земляничный» сезон.

Появление деструктивных изменений в тканях позвоночника приводит к остеохондрозу. Это заболевание является одним из самых распространенных уже у сорокалетних. Больному позвоночнику необходимы железо и калий, которые в большом количестве содержатся в ягодах земляники. А эфирное масло земляники, являющееся эффективным гармонизатором нервной и иммунной систем, можно получить лишь из свежих ягод. Его сложно выделять методом экстракции, поэтому в аптеках оно не продается.

В медицинской практике отмечены случаи излечения экземы после комплексного земляничного лечения, когда больные употребляли землянику в пищу и одновременно накладывали кашицу из ягод непосредственно на зону поражения. Быстро проникая через все слои эпидермиса в подкожную клетчатку, биологически активные вещества ягод способствуют налаживанию обменных процессов и питанию тканей, снимают воспаления.

Хочется подчеркнуть иммунопротекторное действие земляники, иными словами, поддерживающее и восстанавливающее иммунитет. Земляника помогает и быстрее восстановить силы после хирургических операций и инфекционных заболеваний.

Земляника, благодаря содержащимся в ней биологически активным веществам, благотворно влияет на все внутренние органы. Поскольку эта ягода помогает нейтрализовать токсины, как попадающие в организм

извне, так и вырабатываемые им самим, то ее употребление предупреждает жировое перерождение печени и очень полезно при всех видах инфекционного гепатита.

Вот несколько рецептов земляничного лечения.

Авитаминоз. Смешайте чашку раздавленной земляники с чайной ложкой меда, добавьте несколько капель лимона и ешьте это вкусное «лекарство» каждый день, пока есть земляника.

Неврологические заболевания. Очень полезен земляничный сок, смешанный с морковным в соотношении 2:1. Землянично-морковный сок надо пить через час после еды 3 раза в день по трети стакана.

Ишемическая болезнь сердца и пиелонефрит. Проведите курс лечения земляничным «лимонадом». В стакане кипяченой воды разведите 2-3 ст.ложки раздавленной толкушкой земляники, добавьте 1 ч. ложку меда и 10 капель лимонного сока. Принимайте «лимонад» по стакану в день в течение двух недель.

Фиброма и миома. Как только зацветет земляника, нужно выкопать все растение целиком вместе с корешками, очистить от земли, помыть. Заварить его стаканом кипятка и настоять. Принимать по 3 стакана в день в течение всего земляничного сезона.

Остеохондроз. В течение дня рекомендуется выпивать стакан земляничного сока с разведенной в нем чайной ложкой сахарного песка, а еще лучше майского меда.

Хронический бронхит. Пейте 1 стакан теплого земляничного сока, смешанного с 2-3 ст. ложками молока.

Косметическая маска для стареющей, увядающей, сухой, шелу-

шащейся кожи лица. Растопите десертную ложку ланолина, добавьте десертную ложку размолотых в кофемолке овсяных хлопьев и тщательно размешайте. Не прекращая размешивать, добавьте в смесь треть стакана земляничного сока. Нанесите полученную массу на лицо и шею. Через полчаса смойте теплой кипяченой водой.

Этот рецепт можно упростить. Десять-двенадцать ягод земляники разомните вилкой и смешайте с 1 ст. ложкой густой, желательно деревенской сметаны. На очищенное и разогретое над паром лицо нанесите полученную смесь и оставьте на полчаса, затем смойте прохладной кипяченой водой.

Превосходное лечебное средство — листья земляники и ее корневища, которые выкапывают осенью или ранней весной. Из смеси сухих листьев и корневищ делают настои и отвары, которые пьют при авитаминозах, нарушении солевого обмена, остеохондрозе позвоночника, желчно-каменной и мочекаменной болезнях, при холецистите и гепатите, малокровии. Их также применяют как кровоостанавливающее, обеззараживающее и противовоспалительное средство.

Подагра. Рекомендуется продолжительное употребление чая из корневищ и листьев земляники: 1 ст. ложку сырья заваривают стаканом кипятка, настаивают и принимают по стакану дважды в сутки. Курс лечения — 2 месяца.

Гинекологические заболевания, геморрой. Листья земляники применяют в качестве кровоостанавливающего средства. 2 ст. ложки измельченных свежих или высушенных листьев заливают двумя стаканами воды, кипятят на слабом огне 10 ми-

нут и пьют по 1 ст. ложке каждые 2 часа до прекращения кровотечения.

Колит, энтероколит, понос, дизентерия. 1 ст. ложку листьев и корневищ земляники заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне в закрытой посуде. Пьют по четверти стакана 3-4 раза в день перед едой.

Приступы удушья, бронхиальная астма. 1 ст. ложку сухих листьев заливают 2 стаканами воды и кипятят до тех пор, пока объем воды не уменьшится до 100 мл. Отвар процеживают и принимают по 1 ст. ложке через каждые 2 часа. При бронхиальной астме хорошо помогает отвар из листьев земляники, смешанных в равных частях с листьями ежевики либо с иван-чаем, цветками липы, листьями черной смородины. 1 ст. ложку смеси трав заливают 2 стаканами кипятка, настаивают, процеживают и пьют по четверти стакана каждые 2 часа. Настой оказывает бронхолитическое, противовоспалительное и потогонное действие. Поможет такой рецепт и при простуде, бронхите, кашле.

Головная боль. Чтобы снять приступ головной боли, туго обвяжите голову тканью, смоченной в холодном настое листьев земляники.

Бессонница. Чтобы улучшить сон, нужно положить на воротниковую зону (верхнюю треть спины) кусок ткани или платок, смоченный в теплом настое листьев земляники, в который добавлен сок лимона. На стакан теплого настоя надо взять сок четверти лимона. Поверх платка положите шаль или укройтесь пледом. Время воздействия — 15-20 минут.

Людям, плохо переносящим транспорт, поможет смесь листьев земляники с листьями мяты, которую нужно носить с собой и при необхо-

димости нюхать. А чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, почистив зубы, прополощите рот настоем из листьев земляники и корзинок ромашки, смешанных в равных частях. 1 ч. ложку смеси заваривают стаканом крутого кипятка.

Помимо всех вышеперечисленных полезных свойств она обладает еще одним — способностью рассасывать опухолевые процессы. В моей лечебной практике я наблюдал несколько подобных случаев. Один из моих пациентов добился значительного улучшения следующим способом. Он отжимал сок из ягод земляники, смешивал его с отваром сухих ягод шиповника в пропорции 1:1 и добавлял в горячий землянично-шиповниковый «компот» порезанный мелкими ломтиками банан. В течение



ние месяца он дважды в день принимал по стакану этот целебный и вкусный напиток. Обследование показало заметное улучшение в состоянии его здоровья.

И все же, самое ценное в землянике — ее плоды, которые лучше всего есть свежими.

Земляничный сезон в средней полосе России обычно продолжается 3-4 недели. Но можно попытаться сохранить все полезные вещества земляники в течение года. Они хорошо сохраняются в земляничном пюре и желе.

Земляничное пюре. Спелую, подсушенную землянику утреннего или вечернего сбора (ягоду лучше всего собирать утром, после того как сойдет роса, либо перед заходом солнца — влажные ягоды быстро портятся) перебрать, размять деревянным пестиком, затем протереть. Смешать с сахарной пудрой из расчета 2 стакана сахарной пудры на 1 стакан протертой массы, поставить на холод на 2-3 дня, помешивая дважды в сутки, чтобы пудра растворилась полностью. Разлить в бутылки, закрыть их простерилизованными в кипятке пробками и залить растопленным воском. Хранить при температуре 8-9 градусов.

Земляничное желе. 0,5 кг спелой земляники перебрать и протереть через сито. Сварить сахарный сироп, предварительно разведя 400 г сахара в 50 мл воды. На каждый стакан протертого ягодного пюре добавить 1-1,5 стакана чуть остывшего сахарного сиропа, перемешать, переложить полученное желе в баночки и поставить на солнце на 4-5 дней, прикрыв их марлей. Хранить в холодном месте.

Недолг земляничный сезон. Поэтому постарайтесь использовать его с толком и пользой для здоровья. Вволю наештесь спелых ароматных ягод. Ягодная терапия сделает свое дело — укрепит здоровье и поможет в лечении хронических заболеваний. А на зиму посушите цветы, листья и ягоды земляники, чтоб в случае необходимости воспользоваться их целебными свойствами.

Вячеслав Хаснулин,
доктор медицинских наук

БЛАГОПРЯТНЫЕ ДНИ

В феврале этого года мы печатали таблицы геофизического прогноза на март-июнь, составленные доктором Хаснулиным. Пришла пора продолжить эту публикацию. Ее смысл в том, чтобы люди, подверженные болезненной метеочувствительности (метеопатии), могли учесть изменения погодной, геомагнитной и гравитационной ситуации. В неблагоприятные, с этой точки зрения, дни у них могут возникнуть обострения хронических заболеваний, ухудшение психоэмоционального состояния.

Чтобы этого не происходило, следует принять некоторые меры предосторожности. Работать в такие дни надо по возможности меньше, а отдыхать — больше. Постарайтесь избегать нервных перегрузок и стрессовых ситуаций.

Но статья не случайно называется «Благоприятные дни». Постарайтесь настроить себя так, чтобы не поддаваться внешним факторам. Скажите себе: «Я умею управлять собой, знаю, как расходовать силы. Для меня все дни — благоприятные». А кроме того, укрепляйте свой организм физическими упражнениями и закаливающими процедурами. Это поможет вам противостоять неблагоприятным воздействиям атмосферы.

Июль 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
3	3	10-12	4	3	10-22	3	4	10-12	3	4	10-12	3	4	10-12
5	3	11-13	8	3	13-15	8	3	13-15	5	2	12-14	5	3	19-21
8	3	13-15	13	2	13-24	12	3	22-24	13	2	23-24	11	2	22-24
12	2	15-17	16	3	13-24	15	3	8-10	16	3	9-11	19	3	18-20
15	2	8-10	20	3	2-14	19	3	10-12	19	3	11-13	21	3	19-21
19	3	10-13	27	2	2-24	21	3	20-22	26	3	22-24	26	2	21-23
30	3	9-11	31	3	9-21	25	2	21-23	29	1	8-11	30	3	8-10
						30	1	9-11						

Август 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
4	3	20-22	1	3	9-21	3	2	11-13	1	3	10-12	2	3	10-12
7	3	21-23	4	3	21-23	5	3	20-22	6	2	20-22	5	2	19-21
12	3	21-24	6	3	21-23	11	2	21-23	10	2	21-23	7	3	12-14
15	4	17-20	15	4	18-20	14	4	8-10	14	3	8-10	15	4	8-10
17	3	19-21	18	2	19-21	18	3	18-20	17	3	10-12	17	3	18-20
21	3	20-22	22	2	20-22	21	2	20-22	23	2	20-21	20	2	19-20
26	3	20-22	27	3	18-20	27	3	7-9	27	3	8-10	26	3	20-22
29	2	10-12	30	3	19-21	30	3	10-12				28	3	8-10

НД — неблагоприятные дни;

СВ — предполагаемая степень возмущения в баллах (от 1 до 5);

Н-часы — неблагоприятные часы (по местному времени).

Сентябрь 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
3	3	19-21	4	2	19-21	3	2	19-21	6	2	20-22	4	2	12-14
6	2	19-21	7	2	20-22	6	2	19-21	12	3	7-9	6	2	19-21
9	3	19-22	11	3	17-20	11	3	6-8	14	3	17-19	11	3	16-18
11	3	6-9	14	3	18-20	15	3	17-20	19	3	19-21	15	3	17-18
14	3	17-20	19	2	19-21	19	2	18-20	23	3	19-21	19	2	18-20
18	3	6-9	23	3	18-20	22	3	18-20	25	3	7-9	24	3	17-19
23	4	17-19	26	3	17-19	24	3	17-19	28	2	9-11	27	3	8-19
30	2	10-12				26	3	17-19						

Октябрь 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
3	3	6-9	2	2	18-20	2	2	17-19	3	3	18-20	3	2	17-19
9	3	4-6	7	3	18-20	5	2	18-20	8	3	3-6	6	2	18-20
14	3	16-18	10	3	15-18	8	3	17-20	10	3	15-17	9	3	17-19
19	2	17-19	14	3	17-19	11	2	15-17	14	3	17-19	11	3	15-17
22	3	3-6	20	3	18-20	14	3	16-18	19	3	17-19	14	3	16-18
27	3	16-18	22	3	4-6	19	3	16-19	22	3	17-20	20	3	17-19
29	3	22-24	27	3	16-18	22	3	15-17	28	2	23-24	24	3	14-16
						28	3	15-17				29	2	15-17

Ноябрь 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
5	3	16-18	2	2	17-19	2	2	7-9	3	3	17-19	5	4	1-3
8	3	13-16	5	3	5-7	4	3	17-19	5	3	2-4	10	3	14-16
12	3	15-17	11	3	15-17	7	3	14-16	9	3	14-16	13	2	15-17
16	2	7-9	17	3	1-3	10	3	14-17	11	3	15-17	16	3	23-24
18	3	2-4	20	2	13-16	16	3	16-18	15	3	23-24	18	3	8-10
20	3	13-16	24	3	15-16	18	2	1-3	17	3	1-3	25	3	14-16
23	3	14-16	27	2	22-24	22	3	14-16	23	3	14-16	28	3	21-23
26	3	22-24				27	2	22-24	26	3	22-24			

Декабрь 2001 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
3	4	1-3	3	5	1-3	1	3	23-24	3	4	1-3	3	5	1-3
7	4	12-15	6	4	13-15	3	4	1-3	6	2	12-14	8	3	12-13
9	2	21-23	9	2	14-15	6	3	12-14	8	3	13-15	14	3	22-24
14	3	8-10	11	4	23-24	9	2	21-23	14	3	23-24	16	3	23-24
18	3	11-13	20	2	3-6	14	4	23-24	17	3	10-12	21	2	11-13
21	2	12-14	23	2	13-15	22	3	12-14	21	2	12-14	23	3	12-14
24	2	21-23	30	4	14-16	29	3	22-24	23	3	12-14	27	3	21-23
30	3	14-16							30	3	15-17	30	4	22-24



НЕЗАМЕНИМЫЙ МАГНИЙ

Магний участвует во многих процессах, происходящих в организме — в выработке энергии, усвоении глюкозы, передаче нервного сигнала, синтезе белков, построении костной ткани, регуляции расслабления и напряжения сосудов и мышц. Он оказывает успокаивающее действие, снижая возбудимость нервной системы и усиливая процессы торможения в коре головного мозга, выступает как противоаллергический и противовоспалительный фактор, защищает организм от инфекции, участвуя в выработке антител, играет значительную роль в процессах свертываемости крови, регуляции работы кишечника, мочевого пузыря и предстательной железы.

Больше всего магния содержится в костной ткани. В то же время в каждой клетке имеются следы магния. Все жизненные проявления клеток — обмен веществ (метаболизм), синтез белка, деление клеток и так далее — невозможны без его присутствия.

Суточная потребность взрослого человека в магнии в среднем составляет: для мужчин — около 400 мг, для женщин — 300 мг, для беременных — 450 мг. При некоторых болезнях потребность в магнии увеличивается. Так, например, у людей, страдающих сердечно-сосудистыми болезнями, желчнокаменной болезнью, повышенной раздражительностью и аг-

рессивностью, ослаблением иммунитета и депрессией, потребность в нем может возрасти вдвое и даже втрое.

Мы получаем магний с пищей и питьевой водой, но только с жесткой, где магния много (в мягкой воде этого минерала мало). Наиболее богаты магнием хлеб из цельного зерна (122 мг на 100 г продукта), отруби (350), орехи (100-200), гречневая крупа (150), гречишный мед (250), овсяные хлопья (130), соя (370), фасоль (230). Больше всего магния в какао — 440 мг на 100 г продукта. Содержится магний и в свежих, не подвергшихся обработке овощах (в среднем около 30 мг на 100 г продукта). При варке овощей он вымывается, много его теряется и при их чистке, поскольку в основном он находится под кожурой. Зимой дополнительным источником магния могут стать сухофрукты, особенно курага, изюм, чернослив, финики.

Однако даже при нормальном питании магния может не хватать. У тех же, кто употребляет в пищу недостаточное количество содержащих его продуктов или у кого нарушено усвоение магния (например, при заболеваниях щитовидной железы), возникает дефицит этого минерала. По некоторым данным, в промышленно развитых странах около 50% населения испытывают такой дефицит. Симптомы недостатка магния возни-

кают и у людей, живущих в районах с мягкой водой.

Поддерживать нормальное содержание магния в организме помогают пищевые добавки. Магний входит в состав препаратов поливитаминов/полиминералов. К ним относятся, например, поливитамины «берокка кальций магний». В аптеках также продаются специальные препараты: сульфат магния (горькая соль), окись магния (магнезия жженая), карбонат магния (белая магнезия), магнерот (оротат магния), магний с витамином B_6 («магне B_6 »), аспаркам и другие.

Принимая препараты, содержащие магний, надо помнить о том, что он может уменьшить усвояемость кальция из желудочно-кишечного тракта. Чтобы избежать гипокальцемии (низкого содержания кальция в крови) при систематическом приеме магния в лечебно-профилактических целях, необходимо одновременно пить препараты кальция (соотношение магния к кальцию — 1:2).

При нехватке магния в организме наблюдаются потеря аппетита, нарушение сердечного ритма (включая тахикардию), повышенная раздражительность, утомляемость, головокружение, угнетенное психическое состояние и страх, боли и покалывания в мышцах, зябкость, повышенная чувствительность к изменению погоды (особенно мерзнут руки и ноги), острые боли в желудке, нередко сопровождающиеся поносом. Правда, эти же симптомы могут быть вызваны и другими причинами, но если они устраняются дополнительным приемом магния, то значит, причина их появления именно в нем.

Магний и болезни сосудов и сердца. Крупный американский дие-

толог профессор Р.Дж. Вильямс в книге «Питание как средство от болезней» пишет: «Дефицит магния, даже не слишком большой, может быть причиной сердечных болезней. Но серьезный недостаток этого минерала ведет к пагубным последствиям — как правило, к сердечным инфарктам». Косвенно подтверждает мнение профессора Вильямса одна оригинальная исследовательская работа. Ученые определяли содержание магния в мышце сердца (миокарде) больных, умерших от инфаркта, и здоровых людей, погибших в автокатастрофах. У умерших от инфаркта обнаружено на 42% меньше магния в поврежденной части сердца, чем в здоровой. У погибших же в автокатастрофах никакой разницы в содержании магния в мышцах разных участков сердца не было обнаружено.

Основатель учения о стрессе Ганс Селье еще в 1958 году в экспериментах на животных доказал, что магний препятствует развитию атеросклероза. Одной группе крыс он давал пищу бедную магнием, а другой — богатую. У животных из первой группы вскоре развился атеросклероз, и уровень холестерина в крови у них был очень высокий, а у животных из второй группы склеротических изменений в сосудах не произошло, холестерин оставался в норме.

Известно, что важная роль в регуляции количества холестерина в организме принадлежит лецитину. Эта аминокислота образуется в организме под действием фермента, содержащего витамин B_6 , который, в свою очередь, активизируется магнием.

Французские врачи назначали пациентам с больными сосудами и сердцем, имеющим повышенный уровень холестерина, лактат магния и вита-

мин B_6 утром и на ночь. У многих спустя месяц уровень холестерина снизился, боли в сердце уменьшились.

Стенки сосудов состоят из мышечной ткани. Магний, обладая способностью вызывать расслабление мышц, нормализует давление крови.

Известный справочник под редакцией профессора М.Д. Машковского «Лекарственные средства» рекомендует больным гипертонической болезнью, особенно на ранних стадиях, регулярно натошак принимать внутрь 1-2 г сульфата магния на полстакана воды. В некоторых случаях длительный прием сульфата магния может вызвать раздражение желудка. Чтобы избежать этого, можно попробовать разбить дозу на два приема по 0,5-1 г и принимать сульфат магния после еды. У больных стенокардией, принимающих сульфат магния, наблюдается некоторое снижение давления, реже возникают приступы и нормализуется ритм сердца.

Одним из источников поступления магния в организм, как мы упоминали, является жесткая питьевая вода. Вот какие интересные наблюдения провели ученые. В Глазго, например, где самая мягкая вода в Англии, смертность от болезней сердечно-сосудистой системы на 50% выше, чем в Лондоне, где вода очень жесткая. Наши исследователи установили, что в Санкт-Петербурге, где водопроводная вода, которую берут из Невы, мягкая, число сердечно-сосудистых заболеваний выше, чем в регионах с жесткой водопроводной водой.

Ученые рекомендуют жителям районов, где питьевая вода мягкая, ежедневно принимать 60 мг магния и 100 мг кальция, что равноценно 2 л жесткой питьевой воды.

Магний и диабет. Недостаток магния часто наблюдается у взрослых людей, больных диабетом, особенно у тех, кто вынужден пользоваться инсулином. Магний играет важную роль в высвобождении инсулина из поджелудочной железы и тем самым в регуляции уровня сахара в крови. При нехватке этого минерала в организме увеличивается риск возникновения таких характерных для диабета осложнений, как болезни сердца, сосудов и глаз. Чтобы определить, достаточно ли в вашем организме магния, в течение месяца принимайте по 1000 мг магния и 1500 мг кальция в день. У вас должно наступить некоторое улучшение регуляции сахара в крови, нормализоваться давление и снизиться утомляемость. Затем снизьте дозу магния до 500 мг и дозу кальция до 1000 мг в день.

Магний и стресс. Беспочинная тревога, повышенная раздражительность, хандра — все эти состояния могут быть связаны с недостатком магния. Пейте по утрам какао с четвертью чайной ложки окиси магния, а на ночь съедайте чайную или столовую ложку гречишного меда, богатого магнием, запивая теплым чаем или молоком. Эффективным антистрессовым действием обладает также появившаяся недавно пищевая добавка, содержащая магний, кальций и витамины, — «берокка кальций магний».

Магний и хроническая усталость. Канадские исследователи вели наблюдение за группой, в которую были включены 100 взрослых мужчин с жалобами на беспочинную хроническую усталость, снижение жизненных интересов, уменьшение полового влечения. Им стали давать по

500 мг сульфата магния (горькую соль), разведенного в половине стакана воды, утром и вечером. Уже через 10 дней 87 человек почувствовали себя намного лучше. Усталость исчезла, появилось желание жить, улучшились настроение, сон и аппетит.

Магний и камни в почках. Французскими врачами из Парижской урологической клиники было установлено, что магний, особенно вместе с витамином B_6 , — эффективное средство против оксалатных камней в почках. Прием в течение месяца 300

мг магния и 10 мг витамина B_6 приводит к частичному, а порой даже полному растворению камней в почках. Это лечение дешевое, не дает побочных эффектов и хорошо переносится. Естественно, магний в сочетании с витамином B_6 является также прекрасным профилактическим средством против образования камней в почках. Исследования, проведенные в Финляндии,

показали, что у людей, питающихся в основном натуральными продуктами, содержащими много магния и кальция (молочные продукты), очень редко встречается почечнокаменная болезнь, несмотря на то, что организм в среднем получает 4-5 г кальция в день. Кальций в этом случае не откладывается в почках, так как он уравнивается достаточным количеством магния и белка, связывающих избыток кальция.

Магний и болезни желудочно-

кишечного тракта. Окись магния — мощный антацид. Он считается одним из лучших средств для снижения кислотности желудочного сока. *Окись магния (магнезия жженая)*, назначаемая при изжоге, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нейтрализует соляную кислоту в желудке, превращаясь в нейтральный хлористый магний, который дополнительно оказывает послабляющее действие. Гидроокись магния входит в состав наиболее популяр-

ных антацидных (противокислотных) препаратов — *альмагель* и *маалокс*. Еще одно соединение магния — *карбонат магния*, или *белая магнезия*, также обладает антацидным действием и входит в состав таблеток *викалин* и *викаир*, применяемых при лечении гастрита и язвенной болезни.

Магний и мигрень. Дополнительный прием магния уменьшает головную боль у людей, страдающих упорными мигренями. Это подтвердило недавно проведенное исследование, о котором рассказал журнал «Цефалгия». В исследовании приняли участие 80 человек, страдавших сильными головными болями вследствие мигрени. Им было предложено регулярно принимать магнезию. Через три месяца приступы головной боли у большинства значительно ослабли.



Магний оказался также эффективным средством при головных болях, связанных с аллергией и предменструальным синдромом. В сочетании с витамином *B₆* он нормализует настроение в период месячных и облегчает болезненные менструации.

Магний и остеопороз. «Магний совместно с кальцием стимулирует выработку щитовидной железой гормона кальцитонина и паращитовидной железой — паратироидного гормона. Эти гормоны играют важную роль в обеспечении здоровья и сохранении прочности костей. При нехватке магния в организме снижается прочность и твердость костей и зубов», — пишет доктор медицины Сюзен Е.Браун в книге «Здоровые кости — здоровое тело». Недостаток магния повышает риск остеопороза — болезни, приводящей к повышению хрупкости и ломкости костей у пожилых людей, чаще у женщин, вступивших в период менопаузы.

Суточная норма магния, необходимая для профилактики этого заболевания у женщин старшего возраста, должна составлять 750 мг. Им следует увеличить и дозу кальция — до 1500 мг.

Помимо перечисленных болезней и патологических состояний, магний рекомендуется принимать дополнительно и в ряде других случаев (часто одновременно с дополнительным приемом кальция).

- Установлена связь дефицита магния и кальция с аллергическими приступами, в частности аллергической бронхиальной астмой и крапивницей. Для предупреждения дефицита этих двух минералов людям, страдающим бронхиальной астмой и кра-

пивницей, рекомендуется ежедневно принимать 200 мг магния и 500 мг кальция.

- Во время беременности потребность в магнии и кальции удваивается, поскольку оба минерала участвуют в формировании костей и зубов плода и поддерживают костную и зубную ткань матери в нормальном состоянии. Дневная норма для беременных — 750 мг магния и 1500 мг кальция.

- У многих людей, часто или постоянно страдающих грибковыми инфекциями, обнаруживается дефицит магния. Ежедневный прием 250 мг магния может устранить или ослабить симптомы грибковой инфекции.

- Ощущения онемения и покалывания могут быть связаны с дефицитом магния и кальция. Ежедневный прием 500 мг магния и 1000 мг кальция в течение двух недель позволит точно установить, действительно ли подобное состояние было связано с недостатком этих минералов.

- Нарушение слуха, головокружение и звон в ушах при длительном или постоянном пребывании в условиях повышенного шума, а также после приема некоторых антибиотиков, например гентамицина и неомицина, в ряде случаев ослабляются или даже устраняются дополнительным приемом 500 мг магния и 1000 мг кальция в день.

Магний оказывает большое и разнообразное влияние на состояние здоровья. Поэтому для предупреждения дефицита этого минерала надо регулярно включать в рацион содержащие его продукты, а в случае необходимости, и биодобавки с магнием.





Поможем друг другу

Просьбы читателей

✍ *«Мне 18 лет. В 13 лет у меня появилась гемангиопапиллома передней грудной стенки. Ее удалили, и на этом месте образовался келлоидный рубец. Дважды удаляли рубец, но он продолжает расти. Очень надеюсь на советы тех, кто сталкивался с такой проблемой».*

455000 Челябинская обл.,
г. Магнитогорск, ул. Правды, 26/1-17
Вершинина Ирина

✍ *«У сорокалетней дочери моей подруги на волосистой части головы образуются жировики — атеромы. В 1998 году ей удалили шесть образований, но через два года в тех же местах появились два новых. Может быть, кто-нибудь знает эффективные способы лечения этого заболевания? Будем благодарны за советы».*

620034 Екатеринбург,
ул. Черепанова, 12-7
Кучукова Л.И.

✍ *«Буду благодарна тем, кто посоветует, как ускорить выход камня из мочеточника с помощью трав».*

105037 г. Москва,
ул. Никитинская, 15-2-54
Абашина Т.Н.

✍ *«Меня мучают панкреатит, артрит и остеохондроз. Если кто-нибудь безвозмездно поможет мне избавиться от них, я в долгу не останусь».*

143500 Московская обл. г. Истра,
ул.Адасько, 2-190
Ананьева А.И.

✍ *«Моей дочери 21 год. Из них 5 лет мы усиленно боремся с бронхиальной астмой, но результаты, увы, незначительные. Если кому-нибудь удалось справиться с этим заболеванием или хотя бы добиться стойкой ремиссии, напишите нам, пожалуйста!»*

111396 г.Москва, Союзный пр-т, 10-44
Левина Т.Я. ☎ (095) 303-02-00

Советы читателей

✍ Предлагаю два рецепта, проверенных на себе.

При камнях в почках. Надо взять 15 куриных желудков, снять с них пленку, вымыть ее, высушить и растереть в порошок. Принимать по 0,5 кофейной ложки 2-3 раза в день во время еды, запивая водой.

При хроническом пиелонефрите. Понадобится свежее деревенское молоко. Взять 2 средние луковицы с шелухой, разрезать их на 4 части. Молоко довести до кипения, но не кипятить. Положить в него луковицы и закатать кастрюлю с молоком и луком в одеяло. Настаивать 4 часа. Выпить в течение дня. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Повторять 2 раза в год (Е.И. Смирнова, г. Петропавловск-Камчатский).

✍ На свою просьбу о помощи, опубликованную в журнале, я получила очень ценные советы. В свою очередь, хочу быть полезной читателям журнала. Предлагаю несколько испытанных мною способов лечения.

При судорогах ног. Если свело ногу, надо встать на пятки — моментально отпустит. Чтобы судороги не появлялись впредь, полезно по утрам, ещё в постели, делать такое упражнение: вытянуть ноги (стопы — от себя) и вращать ступнями вправо и влево 30-40 раз. Затем пальцы ног многократно направлять к себе и от себя. Делая обычную зарядку, походите на пальцах и на ребрах ступней.

При потливости ног. Мой муж — военный, служил в Ашхабаде. Ему приходилось целыми днями в жару ходить в сапогах. Избавился от потливости ног таким способом. Приходя со службы, тщательно мыл ноги мылом. Затем опускал ступни в тазик с ярко-розовым раствором марганцовки на 10 минут.

При врастании ногтей. Перед тем как стричь ногти на ногах, распарьте ноги в горячем растворе кальцинированной соды или мыла (30 минут). Состригите ноготь с большого пальца, а его середину (выпуклую часть) подпилите пилочкой сверху. Тогда при росте ногтя его середина будет выравниваться за счет боковых сторон.

При радикулите, невралгии, воспалении тройничного нерва. В болезненные места втирайте пихтовое масло до тех пор, пока боль не отпустит. Как правило, это происходит быстро (Е.А. Мацуева, г. Волжский).

✍ Очищение сосудов. Отвечаю читательнице И.Д.Балан, которая спрашивала, как вернуть эластичность кровеносным сосудам. Предлагаю использовать такой сбор: зверобой, ромашка аптечная, бессмертник песчаный, березовые почки. По 100 г каждой травы измельчить, перемешать и ежедневно заваривать 1 ст. ложку этой массы 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Если вода выкипела, долить до первоначального объема. Добавить 2 ч. ложки меда. Один стакан выпить утром за полчаса до первой еды, второй — на ночь. Пить до тех пор, пока не кончится смесь трав. Этот рецепт моя сестра привезла из Монголии. Считается, что этот курс в течение 5 лет гарантирует от инфаркта и инсульта. Я начала пользоваться им в 1983 году и очень довольна результатом (А.Л.Тертышная, г. Новочеркасск).

✍ При онемении рук. Восстановить нормальное кровообращение в руках помогают контрастные ванночки: руку надо поочередно погружать то в горячую, то в холодную воду, пока температура в обеих емкостях не станет одинаковой (Л.М. Мотренко, г. Туапсе).

✍ Средство от диатеза. Отвечаю Елене Трефиловой из Ижевска. У моей внучки в 8 месяцев начался диатез. Избавилась она от него очень быстро с помощью препарата биосорб. Это немедикаментозное средство. Его производят из пшеничных отрубей, на которых выращиваются клетки специально отобранного штамма винных дрожжей. Биосорб способствует нормализации микрофлоры кишечника, связывает в организме токсины. Он очень эффективен (В.И. Глебов, Москва, (095) 250-92-48).

✍ Опыт лечения бронхиальной астмы. Аппликации глиной помогли многим моим знакомым избавиться от приступов астмы. Аппликацию ставят на область груди. Ее ширина должна быть чуть меньше расстояния между сосками (в виде каре). Обычно бывает достаточно от 3 до 8 ежедневных сеансов, чтобы приступы прекратились. Глину для аппликаций можно брать везде, главное — чтобы в этих местах не было ливневых стоков с огородов, промышленных предприятий или дорог. На одну аппликацию требуется от 1 до 2,5 кг — в зависимости от комплекции человека. Глину разводят небольшим количеством теплой воды, чтобы у нее была консистенция, как у теста для оладий.

На грудь кладут марлю в один слой, на нее — слой глины толщиной 4 см, сверху — марлю и теплый шарф. С такой аппликацией надо полежать 2 часа (детям до 13 лет — час). Глина может быть использована только один раз (В.Я. Веселов, г. Рыбинск).

Советы специалистов

Вопрос — ответ

✍ *«Расскажите, пожалуйста, о современных подходах к лечению гипертонии. Правда ли, что адельфан и клофелин уже не рекомендуется назначать больным из-за нежелательных побочных действий? Я слышала, что и при приеме новых медикаментозных средств, в частности бета-блокаторов с ингибиторами, бывают случаи коллапса. Хотелось бы знать, соответствует ли это действительности».*

В.Савельева, г. Москва

Терапевты В.В.Василенко, А.В.Татарченко:

— Действительно, во всем мире адельфан и клофелин уже не применяются. Основными препаратами для снижения артериального давления служат мочегонные средства, бета-блокаторы, блокаторы и ингибиторы определенных рецепторов. При этом используется ступенчатый метод: сначала назначается один препарат из этих групп, а затем, если эффекта не наблюдается (лечебный процесс идет под тщательным контролем артериального давления), его комбинируют с препаратом другой группы, и так действуют, пока не будет достигнут положительный результат. При правильно подобранной дозе

современные средства не могут повлечь за собой резкое падение давления, которое и приводит к коллапсу. Поэтому такие препараты называют уже не гипотензивными (понижающими давление), а антигипертензивными (препятствующими повышению давления).

✍ «В наше время из-за плохой экологии у многих снижается иммунитет. Изменились ли в связи с этим взгляды медиков на возможности укрепления защитных сил организма естественными методами — закаливанием, физическими нагрузками, или этих мер уже недостаточно и нужно обязательно принимать биостимуляторы, иммунокорректоры и прочие средства?»

М.Н.Сивцева, г.Курск

Иммунолог Н.В.Хорошилова:

— Однозначно на этот вопрос ответить нельзя, все зависит от конкретной ситуации: насколько человек ослаблен, чем болеет. Медикаментозное лечение иммунодефицитных состояний должен назначать врач-иммунолог. Но если вы имеете в виду относительно здоровых, но ослабленных людей, то им можно посоветовать принимать растительные средства (так называемые адаптогены) и, конечно, укреплять свой организм естественными методами оздоровления.

✍ «У меня шейный остеохондроз, из-за чего часто бывают мучительные головные боли. Раньше в период обострения я всегда спасалась массажем и процедурами амплипульса, а теперь врач отказался мне их назначить, мотивируя свой отказ тем, что при миоме это противопоказано. Но миома у меня размером всего 7 недель, и протекает она бессимптомно. Неужели мне повредит массаж шеи?»

Нина Терентьева, г. Тверь

Врач-физиотерапевт А.В. Дидковский:

— Ваш лечащий врач поступил правильно. При миоме не рекомендуются физиотерапевтические процедуры не только на низ живота, но и на другие участки тела. Не назначается и массаж. В вашей ситуации при обострении остеохондроза нужно применять медикаментозную противовоспалительную терапию и лечебную физкультуру.

В подготовке ответов на вопросы читателей нам помогают сотрудники бесплатной информационной службы, работающей в Интернете (сайт www.03.ru). В этой службе занято около сорока врачей — опытных специалистов разного профиля.

Если у вас есть возможность выйти в Интернет, вы можете и сами задавать вопросы специалистам информационной медицинской службы

☎ (095) 332-48-39

Ответы будут размещены на сайте www.03.ru

 **WWW.03.RU**
БЕСПЛАТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



Лучшие рецепты опытных врачей

Х. Бернштейн, врач

НАСТУРЦИЯ ПРОТИВ ЦИСТИТА

При воспалении мочевого пузыря, когда после приема антибиотиков остаются боли, слабость и плохое самочувствие, спасительным средством может стать чай из семян настурции. В аптеке они не продаются, но можно купить их в цветочном магазине. На стакан кипятка берут 1-2 ч. ложки семян, настаивают 10 минут и выпивают

за один прием. В день надо выпить 3 стакана семян настоя настурции.

Если настурция растет у вас на клумбе, для лечения можно использовать и ее листья. На день потребуется 30 г листьев (обязательно свежих).

После этого полезно принять 2 ч. ложки лимонного сока.

И НОГИ СОГРЕВАЮТСЯ

У многих в холодное время года (а иногда и летом) мерзнут ноги. Это свидетельствует о недостаточном кровоснабжении, что весьма нежелательно: нормальное кровообращение в ногах гарантирует активную циркуляцию крови в области таза и нижней части живота, что защищает организм от многих заболеваний.

Улучшить кровообращение в ногах помогут ножные ванны, которые рекомендуется делать через день.

Приготовьте два глубоких пластмассовых таза — вода в них должна доходить до середины голени. В один таз налейте горячую воду, в другой — холодную, с кубиками льда.

Погрузите ноги в горячую воду и поочередно осторожно массируйте их щеткой от стопы вверх. Если у вас есть расширение вен, вода в тазу должна покрывать только ступни и растирать ногу нужно лишь до щиколотки.

Через 8-10 минут переместите ноги на 30 секунд в холодную воду (когда вы привыкнете, можно будет держать ноги в холодной воде по целой минуте).

После этого снова следует горячая ванна на 8-10 минут. Затем — холодная. Вся процедура заканчивается холодной водой.

Вытерев ноги, закутайте их на час шерстяным одеялом.

Алла Тартак, врач

ПРИ ОЖОГАХ

Хорошо помогает такая мазь. Большую луковицу порежьте кубиками, поджарьте в 200 г подсолнечного

масла в алюминиевой кастрюле до розового цвета, отожмите через тряпочку. Добавьте 15 г растопленного

воска и муки и размешайте. Мазь должна иметь консистенцию густой сметаны. Эта мазь всегда должна быть в доме, особенно если у вас есть дети.

Обожженное место сразу облейте холодной водой и положите на него полотняную тряпочку с мазью. Меняйте компресс сначала через каждые 20 минут, затем, когда боль немного утихнет, — через несколько часов. На следующий день также меняйте компресс несколько раз. Потом

меняйте его через день — до тех пор, пока рана не заживет. При таком лечении ожог заживет уже через неделю.

Быстро лечит ожоги и масло, приготовленное из желтка. Желток сваренного вкрутую яйца рубят и слегка обжаривают на сковороде без добавления жира. Через марлю выжимают масло. Его получится немного — всего несколько капель, очень целебных. Ими и смазывают обожженное место.

ЕСЛИ ВЫ ПОРЕЗАЛИСЬ

Быстро залечивают раны настойки чистотела с календулой, крапивы, прополиса. Смазывают место пореза одной из этих настоек 1-2 раза в день. Если рана глубокая, наложите на нее 2 слоя марли, смоченной в любой настойке, и заклейте пластырем.

Настойка чистотела и календулы. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанной сухой травы чистотела и 1 ст. ложку цветков календулы стаканом водки. Настаивайте в темном месте 15 дней, затем процедите.

Настойка листьев крапивы. Заполните бутылку листьями майской или июньской жгучей крапивы и залейте водкой. Настаивайте в темном месте 15 дней, процедите.

Настойка прополиса. Измельчите прополис и залейте спиртом в соотношении 1:10. Настаивайте в темном месте 15-20 дней. Каждые 2-3 дня взбалтывайте настойку.

Очень хорошо заживляет раны и *касторовое масло*. Промойте рану и смажьте касторовым маслом.

Рита Клещева, доктор медицинских наук, профессор

ПРИ ПОДАГРЕ

При этом заболевании очень эффективен *настой корней лопуха*. 10 г сухих измельченных корней залить 200 мл воды, кипятить 15-20 минут на слабом огне, настоять. Затем настой процедить через 3-4 слоя марли и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение трех месяцев. Через месяц курс лечения повторяют.

Настой корней лопуха хорошо очищает от зашлакованности суставы, мо-

чевыводящие пути и желчные протоки.

Очень полезен при подагре *виноград и настой из виноградных листьев* — они способствуют выведению из организма шлаков, в частности щавелевой кислоты.

Свежая вишня с молоком — тоже хорошее средство при подагре. Она очищает суставы от отложения солей, уменьшает их деформацию. Полезна вишня с молоком и при воспалениях суставов — артритах.

ЛЕКАРСТВО — плоды



В растениях содержатся не только питательные, но и целебные вещества, способные вылечить самую тяжелую болезнь, поставить человека на ноги после нервного или физического переутомления. Задача лишь в том, чтобы найти соответствующие каждому из таких случаев растения

Абрикос

Абрикос иногда называют «плодом здоровья». Он имеет отменный вкус и очень питателен. И в свежем, и в сушеном (курага, урюк, кайса), и в

маринованном виде это прекрасный диетический продукт. В абрикосах содержатся до 20-27% сахара, пектиновые вещества, органические кислоты — лимонная, яблочная и винная, витамины С, группа В, Р, РР, ка-

ротин (провитамин А), минеральные соли.

Особенно много в абрикосах каротина (до 16 мг на 100 г), который необходим растущему организму. Поэтому чаще балуйте детей этими чудесными плодами.

Абрикосы, богатые солями калия, оказывают целебное воздействие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек. И что интересно: если в свежих плодах содержится до 305 мг% солей калия, то в сушеных — в несколько раз больше! Поэтому при болезнях сердца очень полезно ежедневно есть курагу или урюк — примерно полстакана в день.

Благодаря большому содержанию солей железа, абрикос помогает при анемии, повышая уровень гемоглобина в крови.

Ученые установили положительное воздействие абрикосов на сосуды мозга: входящие в их состав фосфор и магний активизируют его работу. И это вне зависимости от того, в каком виде мы их употребляем — в свежем, консервированном или сушеном.

Курага и урюк являются также мягкими мочегонными средствами. А 100-150 г сухих фруктов в день улучшают работу кишечника.

Курага входит в состав *лечебной смеси из сухофруктов*, которую рекомендуют при общей слабости, вялости, сонливости, снижении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Готовят ее так.

Возьмите по 200 г кураги, инжира, изюма и чернослива без косточек. Тщательно измельчите сухофрукты до получения однородной массы (но не пропускайте через мясорубку!). Добавьте 25 г измельченных ядер

грецких орехов. Хорошо перемешайте. Смесь храните в закупоренной стеклянной посуде в холодильнике.

Взрослым рекомендуется принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день, детям — по 1 ч. ложке. Запивать ее следует стаканом кефира или простокваши. Курс лечения — 1 месяц.

Абрикосы прекрасно тонизируют весь организм. Постоянно включая их в свое питание, вы станете более энергичными и забудете об усталости.

Любителям необычных блюд можно предложить следующий рецепт вкусного и, главное, полезного блюда.

Суп из кураги. 200 г кураги помыть, сложить в кастрюлю, залить 1,5 л воды, добавить 150 г сахара. Поставить на огонь и довести до кипения. Охладить. В тарелку положить 2 ст. ложки отварного риса, 2 ст. ложки сметаны. Затем влить отвар из кураги и положить курагу. При желании ее можно протереть через сито.

Айва

Лекарственными свойствами обладают семена и плоды айвы.

В плодах айвы содержатся сахара (в том числе фруктоза), дубильные вещества, органические кислоты (яблочная и лимонная), эфирное масло, минеральные вещества (железо, медь). Они прекрасно восстанавливают жизненные силы организма и повышают иммунитет.

Свежие плоды айвы и отвар из них обладают вяжущими свойствами. Поэтому их применяют при поносах и кровотечениях.

Чай из айвы, оказывающий мочегонное действие, очень полезно пить при отеках сердечного происхождения.

Плоды и сок айвы рекомендуют

также при малокровии и желудочно-кишечных заболеваниях.

Семена айвы покрыты матовой беловатой пленкой, в которой обнаружены слизистые вещества. Из семян готовят настои и отвары, которые применяют как обволакивающее и антисептическое средства при гастроэнтеритах, спастических колитах и метеоризме, как смягчающее и откашливающее при острых респираторных заболеваниях, трахеитах, острых и хронических бронхитах. Целебные вещества, содержащиеся в семенах, обволакивают и тем самым защищают нервные окончания слизистых оболочек органов дыхания и пищеварительного тракта от воздействия раздражающих веществ, что оказывает благоприятное влияние на течение воспалительных процессов, и катаральные явления смягчаются.

Для получения настоя чайную ложку семян заливают стаканом кипятка. Пьют по полстакана 3 раза в день.

Семена, из которых готовят настой, измельчать не надо, так как в этом случае из них будет выделяться вредный гликозид амигдалин.

Протертая вареная айва полезна при заболеваниях печени, уменьшает содержание холестерина в крови. Кроме того, она улучшает аппетит и повышает жизненный тонус.

Прекрасно улучшает аппетит вареная тертая айва с медом. Айву перемешайте с медом и яблочным уксусом (на 2 айвы — 2-3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки яблочного уксуса). Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды.

Запеченная, тушеная или вареная айва — прекрасный гарнир к мясу и дичи. Употребляют ее и как приправу. Содержащееся в ней эфирное

масло придает кушаньям тонкий аромат и кисловатый вкус.

Из плодов айвы готовят и сладкие блюда: варенье, повидло, джем, желе, цукаты, компот и прохладительный напиток.

Айва с медом. Плоды очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить кипяченой водой и варить, пока они не станут мягкими. Затем айву вынуть, а отвар процедить.

В посуду, предназначенную для варки варенья, положить мед из расчета 2 кг меда на 1 кг айвы, влить полстакана отвара айвы и приготовить сироп. В кипящий сироп добавить подготовленные дольки айвы и варить на слабом огне, пока они не станут прозрачными.

Барбарис

Целебные свойства барбариса известны с глубокой древности. В качестве лечебного средства его использовали еще в Древнем Вавилоне и в Индии. В библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала (VII в. до нашей эры) были найдены таблички, на которых было описано применение ягод барбариса для очищения крови. В средние века плоды барбариса употреблялись при цинге и желтухе.

В корнях, коре и листьях барбариса содержится алкалоид *берберин*. Он понижает тонус желчного пузыря, урежает и уменьшает его сокращения, улучшает отток желчи, снимает боли и воспалительные явления.

При заболеваниях печени и желчных путей помогает настойка из листьев барбариса, которую готовят из расчета 1:5 на 40%-ном спирте. (Ее можно также купить в аптеке.) При-

нимают ее по 25-30 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Корни и кора барбариса обладают жаропонижающим, седативным и противомикробным действием. Настоем корней и коры, например, полезно полоскать рот при воспалении десен. Готовят настой из расчета 1 ч. ложка измельченной коры (или корней) на стакан кипятка.

В плодах барбариса найдены сахара, органические кислоты и большое количество витамина С (150 мг%). Они возбуждают аппетит и хорошо утоляют жажду, являются эффективным желчегонным и мочегонным средством.

Ягоды барбариса, содержащие алкалоид берберин, прекрасно снимают синдром похмелья.

Молодые листья барбариса содержат до 120 мг% аскорбиновой кислоты и витамин Е. Их используют для приготовления маринада, добавляют в салаты. Из ягод барбариса варят варенье, готовят разные напитки, в том числе вино, добавляют их как приправу в разные блюда, например в плов.

Дыня

Дыня — чрезвычайно ценный диетический продукт. Недаром мусульмане считали дыню священной, а поэты Древнего Востока посвящали этому удивительному растению немало стихов.

Плоды ее содержат сахара (до 15-20%), клетчатку, витамины С, Р, РР, каротин (провитамин А), фолиевую кислоту, пектины, минеральные соли (особенно много солей железа), эфирные масла и другие полезные для нашего организма вещества.

Дыня усиливает и улучшает сек-

реторную и моторную функции органов пищеварения. Очень полезна она при анемии и атеросклерозе.

Рекомендуется дыня и ослабленным, истощенным детям. Она усиливает аппетит, способствует более быстрому восстановлению сил.

В народной медицине сок дыни применяется при хроническом кашле и заболеваниях горла. Его пьют по стакану 2-3 раза в день.

Давно подмечено, что плоды дыни оказывают успокаивающее воздействие, в связи с чем их рекомендуют при стрессах.

Дыню можно вялить, сушить, готовить из нее дынный мед (бекмес), повидло, варенье, компоты, муссы, цукаты.

Варенье из дыни. Спелую дыню, очищенную от семян и корок, нарежьте ломтиками и положите в эмалированную кастрюлю. Залейте ее столовым уксусом так, чтобы он едва ее покрыл, закройте крышкой и оставьте на 2 дня. На третий день откиньте дыню на дуршлаг и дайте уксусу стечь. Опустите ломтики дыни в сироп и варите до мягкости.

Когда дыня становится мягкой, ее вынимают и кладут в стеклянные банки, а сироп продолжают варить, пока он не загустеет. Густым сиропом заливают кусочки дыни.

Сироп готовят из расчета: на 1 кг очищенной дыни 2 кг сахарного песка и 2,5 стакана воды.

Мякоть дыни используют для косметических масок.

Косметическая маска из дыни. После умывания теплой водой на лицо наносят кашицу из мякоти дыни, через 12-15 минут ее смывают, кожу просушивают полотенцем и слегка смазывают любым питательным кремом.



ОТ ДИАТЕЗА ДО НЕЙРОДЕРМИТА

О диатезе знают все. А вот о том, что он может стать предвестником очень серьезного заболевания, известно немногим. В медицине его называют по-разному: *нейродермит, атопический дерматит, аллергодерматоз, эндогенная экзема* и т.д. Такое разнообразие названий говорит о сложностях, с которыми сталкиваются врачи и в диагнозе, и в лечении одного из самых распространенных поражений кожи

Врачи часто объясняют родителям, что ребенок «перерастет» болезнь, но практика показывает иное. Начавшись в младенческом возрасте как диатез, болезнь может сразу принять затяжной характер. А может, затихнув на годы, вернуться, осложненная бронхиальной астмой, сенной лихорадкой и другими сопутствующими заболеваниями.

Многие считают, что зуд при нейродермите — только местное проявление кожного заболевания, и заблуждаются. Поражение кожных покровов — лишь верхушка «айсберга». Природа этой болезни таится гораздо глубже — в нарушениях функций нервной и иммунной систем. Причем в отличие от диатеза (пищевая аллергия) при нейродермите развивается повышенная чувствительность не только к внешней среде (продуктам питания, пыли, стиральным порошкам, мылу и т.п.), но даже к собственной нормальной флоре,

например к лактобактериям. Нарушения иммунитета при нейродермите определены генетически и не исчезают с возрастом.

Неправильное питание женщины во время беременности и кормления грудью особенно часто становится толчком к возникновению болезни у ребенка. Токсикозы у беременных, привычные интоксикации обоих родителей (например, курение и алкоголь) также повышают риск появления заболевания.

Патология беременности и родов, сопровождающаяся кислородным голоданием мозга ребенка, нередко приводит к сбою в работе центральной и вегетативной нервной системы. Результат такого срыва — нарушение гормонального, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена. К тому же кислородное голодание приводит к перевозбуждению всей нервной системы, в том числе нервных рецепторов кожи. Начинается зуд.

В раннем детстве нейродермит, так же как и диатез, часто провоцируется неправильной работой пищеварительной системы. Недостаток ферментов (например, поджелудочной железы), необходимых для расщепления пищи, приводит к нарушению обмена веществ и, как следствие, к дисбактериозу, который, в свою очередь, ведет к размножению патогенной флоры, вызывающей аллергизацию всего организма.

Разнообразные лекарственные препараты, как отечественные, так и зарубежные, к сожалению, помогают лишь приглушить внешние симптомы болезни: уменьшают зуд, мокнутие, красноту, снимают местный воспалительный отек, но не решают всех проблем нейродермита. Конкретную причину нейродермита выяснить трудно, и сделать это часто не удается, а в начале заболевания его просто невозможно отличить от диатеза. И все-таки не опускайте руки. Хотя оригинального препарата, который эффективно воздействовал бы и на причины возникновения нейродермита, и на его проявления, пока нет, справиться с ним все-таки можно.

В борьбе с этим недугом важно не забывать, что поражение кожи — лишь внешнее проявление болезни. Нейродермит — это заболевание всего организма, и лечить нужно весь организм в целом.

Начнем с диеты. Во время беременности надо очень внимательно относиться к режиму питания, особенно если вы страдаете аллергическими заболеваниями различного происхождения. Если у ребенка все-таки появился диатез, кормления грудью не прекращают, но в рационе

матери должно быть снижено количество углеводов, жиров и поваренной соли

При нейродермите надо исключить все острые блюда, кофе, какао, маринады, пряности, возбуждающие нервную систему, срыв которой чаще всего провоцирует нарушения в гормональной и иммунной системах. И детям, и взрослым, страдающим нейродермитом, не следует употреблять кисели, муссы, свинину, бульон из говядины, рыбу, яйца в любом виде, бобовые. Вообще количество белковой пищи в рационе должно быть значительно снижено. Из каш отдается предпочтение гречневой. На ужин рекомендуются овощи, салаты, запеканки. Жидкость тоже надо ограничить.

Если сильное обострение началось после употребления какого-то продукта, то его можно снять за сутки, соблюдая такую диету: одно блюдо из фруктов (не желтой окраски), одно блюдо из овощей (кроме подсолненного картофельного пюре), одно блюдо из риса с фруктовым соком (не желтой окраски). В каждый последующий день к этому основному меню добавляют что-нибудь новое и наблюдают, не вызывает ли добавленный продукт обострения. Если нет, то в этом продукте себе не отказывают. Если да, аллерген исключают.

Для профилактики дисбактериоза полезно проводить 10-дневные курсы лечения лактобактерином и бифидобактерином. При этом не забывайте о том, что дисбактериоз — это патологический процесс, затрагивающий не только органы пищеварения. При всех аллергических забо-

леваниях нарушается иммунитет слизистых оболочек, в том числе слизистых дыхательных путей. Человек в этом состоянии подвержен простудным и инфекционным заболеваниям. Для профилактики и лечения дисбактериоза в полости рта и в глотке полезно полоскать горло и рот теплым биокефиром. Если биокефир для вас неприемлем, замените его обычным кефиром, в который добавьте ампулу лактобактерина или бифидумбактерина.

Пища должна быть богата натуральными витаминами, особенно С, РР, В₂, В₁₂, А и Е. Аскорбиновая кислота благотворно влияет на иммунную систему. Ее много в зелени, овощах, фруктах и ягодах. Витамин РР (никотиновая кислота) необходим для улучшения микроциркуляции крови в органах и коже. К тому же никотиновая кислота усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Оба эти свойства абсолютно необходимы для лечения нейродермита любого происхождения. В большом количестве витамин РР содержится в дрожжах, гречневой крупе, рисе. Однако он относится к тому виду витаминов, поступления которых только с пищей недостаточно для получения лечебного эффекта. Поэтому надо принимать этот витамин в таблетках.

Витамином В₁₂ богаты морковь, цветная капуста, зеленые сорта груш, творог, сыр, постное мясо. Рябина, морковь, сливочное масло, помидоры, тыква удовлетворяют потребности организма в витамине А, а соевое, кукурузное, конопляное и оливковое масло — в витамине Е.

Ешьте побольше молочнокислых

продуктов, содержащих много кальция. Кальций снижает нервно-мышечную возбудимость, уплотняет сосудистые стенки, восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме. Кроме того, этот макроэлемент обладает сильными противовоспалительными и противоаллергическими свойствами.

Часто причиной, провоцирующей и поддерживающей обострение нейродермита, является *дискинезия желчных путей и кишечника*. В этом случае помогает лечение минеральными водами («Ессентуки-4», «Славянская», «Смирновская»). Воду выливают в эмалированную посуду и оставляют на ночь, чтобы вышли газы. Утром натощак выпивают две таблетки но-шпы. Через полчаса подогретую чуть выше температуры тела воду пьют небольшими глотками.

Главное правило — не пить воду быстро. Одной бутылки должно хватить на час. Вечером повторите процедуру. Курс лечения продолжается неделю. Затем надо сделать перерыв на две-три недели и повторить курс.

При дискинезии желчных путей полезно лечение желчегонными травами, например кориандром или ревенем. Но при этом не забывайте: причиной дискинезии может быть перегиб в желчном пузыре или камни. В этом случае с желчегонными препаратами лучше быть осторожнее.

Кроме диеты, мощным оружием против нейродермита может стать **фитотерапия**. Из трав больше всего подойдут *подорожник, ромашка, зверобой, трехцветная фиалка, полынь, береза, мята, пол-пола, трифоль, чистотел*.

Вот один из рецептов

Размельчите и смешайте трехцветную фиалку, хвощ и тысячелистник в соотношении 4:2:1. Чайную ложку смеси залейте стаканом кипятка. Выдержите настой 30 минут и процедите. Ребенку до двух лет дают по чайной ложке травяного чая за 10 минут до еды. Для взрослого человека доза увеличивается до половины стакана чая на прием, который пьют тоже до еды.

Для улучшения работы кишечника с этим чаем можно делать микроклизмы (по 1-2 ст. ложки на одно вливание) в вечернее время. Процедуру проводят через день. Курс лечения — 6-10 клизм.

Проверенное средство при *дисбактериозах*, осложненных бактериальной инфекцией (чаще всего стафилококковой), — трава зверобоя, обладающая ярко выраженными антисептическими свойствами. Чайную ложку травы заваривают стаканом кипятка. Настаивают 2-3 часа и процеживают. Ребенку после года дают по чайной ложке настоя 3 раза в день до еды. Если ребенок страдает и расстройством стула, в зверобой добавляют кору дуба в соотношении 1:1. Настой с корой нельзя использовать долгое время, он хорош только как скорая помощь при поносах.

Если у ребенка наблюдается *отставание в развитии*, желательно давать ему сироп шиповника по 5-10 капель 3 раза в день. *При плохом сне и раздражительности*, вызванных зудом или расстройствами функций вегетативной нервной системы, хороший эффект дают капли Зеленина, настойка пиона или экстракт пассифлоры. Правило употребления про-

стое — сколько лет ребенку, столько и капель на прием. Ребенку до года добавляют по 1-2 капли в чай из трав.

Обострение нейродермита у взрослых, связанное со *стрессовой ситуацией* или *неврозом*, прежде всего требует восстановления деятельности высшей нервной системы. Им, кроме упомянутых настоев, можно посоветовать более сильное средство. Смешайте цветки васильков, плоды боярышника, корень валерианы, душицу, цветки подснежника и плоды шиповника в соотношении 3:2:1:2:2:5. Четыре столовые ложки смеси залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь в термосе. Пейте теплым с медом 3 раза в день по полстакана.

Взрослым при *обострениях, связанных с нарушениями функций вегетативной нервной системы*, рекомендуется чай из корня и корневища валерианы, листьев мяты, трилистника и хмеля. Травы смешиваются в соотношении 1:2:2:1. Заваривают 1 ст. ложку чая двумя стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по половине стакана утром и вечером.

Чтобы лечение фитосборами было успешным, хочу обратить ваше внимание на очень важный момент. Перед тем как принимать любой сбор трав, обязательно проверьте, не вызывает ли у вас какая-либо составляющая аллергическую реакцию.

Много разногласий у врачей возникает в вопросе о купании детей, страдающих нейродермитом. Я думаю, что не следует отказываться от него, даже если у ребенка есть высыпания и мокнущие язвочки. Очень полезны крахмальные ванны. Для

этого полстакана любого крахмала (картофельного или рисового) добавляют в детскую ванночку ежедневно или через день. Через две недели крахмал следует заменить, например, хвойными экстрактами. Хвойная ванночка готовится так: 2 ст. ложки экстракта разводят кипятком в банке и выливают в ванну. Еще через две недели можно использовать травяные ванночки (2 стакана настоя любой из вышеперечисленных трав на ванночку).

Кроме этих ванночек, дети старшего возраста и взрослые могут принимать ванны с ржаными отрубями, сенной трухой, овсяными хлопьями, корой дуба, морской солью. Но делать это надо осторожно, внимательно наблюдая за реакцией организма.

При нейродермите не обойтись без наружных средств. Если кожа мокнет, то применяют примочки или пасты, если нет — используют мази и кремы, в том числе и жирные косметические. Каждые три дня мази следует менять.

Кроме наружных препаратов, выписанных врачом, попробуйте гомеопатические мази — из арники, красавки, календулы, конского каштана. Они очень эффективны. Не отказывайтесь и от старых, испытанных препаратов, содержащих цинк, — цинковой мази, цинковой пасты, пасты Лассара. Эти препараты не только подсушивают мокнущую кожу, но и за счет входящего в них цинка оказывают сильное противовоспалительное действие. Если к расчесам кожи присоединилась вторичная инфекция, применяют примочки с настоями

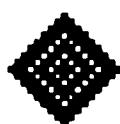
любых трав с бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

У 80% больных нейродермитом обнаруживаются невротические расстройства, и это понятно. Очень хорошо помогает в такой ситуации **лечебная физкультура**.

Движение расслабляет мышцы, улучшает кровообращение, в частности периферическое, необходимое для восстановления трофики тканей, восстанавливает нарушенные функции вегетативной нервной системы за счет улучшения кровоснабжения мозга и опосредованно способствует повышению общего иммунитета и иммунитета кожи.

Подходит любой вид физической активности — от длительных прогулок до занятий йогой. Главное — больше двигаться.

Прекрасное средство преодоления невротических проявлений — массаж. Попросите своих близких уделять вам по 15-20 минут дважды в день. Нужный вам поглаживающий массаж прост и требует соблюдения только двух правил. *Первое правило:* все движения рук должны быть направлены вниз — от шейно-грудного перехода вдоль позвоночника к копчику (движение вверх не успокаивает, а возбуждает центральную нервную систему и повышает тонус мышц). *Второе правило:* ритм движения должен быть приятным, расслабляющим нервную систему и не меняться на протяжении всего массажа. Этих же правил следует придерживаться, если вы делаете массаж больному ребенку. Движения же могут быть произвольными.





Вегетодистония у детей



Фото Виктора Ахломова

Мама 12-летнего Сережи была очень взволнована. Мало того, что ее сын начал жаловаться на то, что быстро устает, стал раздражаться по пустякам и плохо засыпать, — у него часто без всякого видимого повода повышалась температура до $37,5-37,8^{\circ}$. При этом мальчик чувствовал слабость, головную боль, головокружение, иногда озноб. Еще маму беспокоило то, что днем, когда Сережа измерял температуру, она была повышенной, а буквально через час на приеме у врача оказывалась нормальной. Она уже стала подумывать, нет ли здесь обмана, связанного с нежеланием идти в школу.

Я успокоил женщину и объяснил, что она напрасно подозревает сына

Подобные состояния говорят о *психовегетативном синдроме* или *термоневрозе*, при котором нарушается терморегуляция организма. Нарушение терморегуляции проявляется неустойчивостью температуры тела в течение дня: она внезапно повышается при отсутствии объективных признаков заболевания, а через некоторое время приходит в норму.

Кроме перечисленных симптомов, ребенка могут беспокоить ощущение нехватки воздуха, потливость, тошнота, запоры или поносы. У него часто меняется настроение, появляется общая слабость, снижается работоспособность. Нередко наблюдается учащенное мочеиспускание, появляются чувство «жара», ощущения «замирания или остановки сердца». Как правило, эти расстройства сопровождаются тревогой, растерянностью, подавленностью, страхом.

Все перечисленные симптомы, включая нарушение терморегуляции, возникают из-за несовершенства вегетативных механизмов, иначе вегетативной дисфункции. Говоря о расстройствах вегетативной регуляции, мы, врачи, подчеркиваем функциональный, преходящий характер возникшего недомогания. Другими словами, в сердце, желудке или легких нет патологических изменений, страдает лишь функция этих органов.

Состояние, обусловленное «сбоем» в механизмах вегетативной регуляции, принято называть *вегето-сосудистой дистонией*. Этот термин широко используется при различных невыраженных расстройствах. От частого употребления он в значительной степени утратил научное содержание и приобрел обиходный и, якобы, понятный для всех смысл. Что же такое в действительности вегето-сосудистая дистония?

Вегетативная нервная система относится к «нижним» этажам нервной регуляции человека. Она руководит деятельностью внутренних органов и систем организма — работой сердца, желудка, печени, обеспечивает постоянство температуры тела, кровяного давления, частоты пульса, поддерживает оптимальный уровень обмена веществ, функции эндокринных желез и т.д. Иначе говоря, осуществляет эффективную адаптацию человека к внешним условиям.

Замечено, что проявления вегетодистонии у детей и подростков сейчас встречаются гораздо чаще, чем прежде. Нынешняя молодежь постоянно жалуется на недомогание, головную боль, слабость, утомляемость. Для обозначения такого состояния появился даже модный термин *синдром хронической усталости*.

По статистике, симптомы вегетодистонии у детей встречаются не реже, чем у взрослых, — 50-60% школьников обращаются к врачам с характерными проявлениями этого расстройства. При этом среди горожан вегетодистония распространена гораздо больше, чем среди сельских жителей.

Этому способствуют, с одной стороны, высокая чувствительность и неустойчивость нервной системы ребенка, а с другой — множество внешних неблагоприятных факторов: резко возросшая учебная нагрузка, недостаточная двигательная активность, чрезмерное увлечение телевизором и компьютером, да и общая неблагоприятная экологическая ситуация.

Тысячелетиями человек много ходил, бегал, переносил тяжести, плавал, приспосабливался к сезонным и суточным изменениям окружающей среды. Все это способствовало совершенствованию и постоянной тре-

нировке вегетативной нервной системы, поддерживающей жизнеспособность организма. Разбалансированность вегетативной регуляции наступила в связи с коренным изменением образа жизни человека, особенно в последние десятилетия. В первую очередь это сказалось на детях.

Наиболее частым проявлением вегетодистонии у детей являются *головные боли*. Они могут возникать эпизодически и быть кратковременными, а могут носить и затяжной характер. Провоцируются головные боли физическим и умственным перенапряжением. Их могут вызвать пребывание в душном помещении, изменения погоды. Также у детей бывают *головокружения*. Обычно после занятий в школе ребята чувствуют слабость, вялость, желание посидеть. Эти явления проходят после отдыха или прогулки на свежем воздухе.

У невропатолога и кардиолога есть общие пациенты, все болезни которых, как говорят, от нервов. Девочки 11-15 лет чаще жалуются на колющие, сжимающие, ноющие *боли в области сердца*, нередко сопровождающиеся тревогой и страхом смерти. Иногда неприятные ощущения со стороны сердца сочетаются с одышкой, потливостью, покраснением или бледностью лица, ознобом.

У подростков, особенно с ускоренным, интенсивно протекающим половым развитием, повышается *кровенное давление* при физических нагрузках или эмоциональном напряжении. Однако у некоторых ребят повышение давления становится постоянным вне зависимости от нагрузок. Если явления вегетодистонии у них не устраняются, то они попадают в разряд потенциальных гипертоников — риск развития типичной гипер-

тонической болезни у таких детей составляет 20-25%.

При пониженной функции определенных отделов вегетативной нервной системы и быстром истощении механизмов регуляции развивается *гипотония*, для которой характерно низкое кровяное давление. Повышенная утомляемость, вялость, тяжесть в голове, ломота в теле, боли в суставах — все это проявления гипотонии. Ночной сон не освежает, и по утрам ребенок не чувствует себя бодрым, отдохнувшим. На фоне пониженного давления могут возникать обморочные состояния, например если ребенок резко меняет положение тела или если он голоден. Нередки кожные проявления аллергии — высыпания, отечность, зуд.

Функциональные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта проявляются тошнотой, неустойчивым стулом, болями в животе, снижением аппетита. Несмотря на плохой аппетит, дети имеют избыточный вес из-за того, что не любят активно двигаться. У каждого второго ребенка врачи находят дискинезию желчевыводящих путей и кишечника — следствие несовершенной вегетативной регуляции.

Вегетативные функции наиболее уязвимы в переходном возрасте — от 11 до 15 лет. У 30-40% старших школьников отмечаются типичные симптомы так называемой «вегетативной бури» и проявления невроза — тики, недержание мочи, заикание, различные неясные высыпания на коже.

Обычно я рассказываю родителям, что вегетодистония — обширная группа болезненных состояний, которые специалисты называют по-разному. Например, психоневрологам чаще всего приходится иметь

дело с *неврозом тревоги* и даже *паническими атаками*. Симптомами *невроза тревоги* являются повышенная общая впечатлительность, ожидание неприятностей, страхи, подавленное настроение в сочетании со сбоем в функционировании вегетатики. При панической атаке у детей наблюдается предельное состояние беспокойства, растерянность, паника, сопровождающие вегетативные кризы. Кстати, слово «паника» связано с именем Пана — древнегреческого бога с уродливой внешностью, неожиданное появление которого вызывало ужас у людей.

Особенно предрасположены к появлению вегетативной дисфункции дети с плохой наследственностью. Их близкие родственники часто имеют заболевания, связанные с состоянием нервной системы: язвенную болезнь желудка, гипертонию, бронхиальную астму. Поэтому важную роль в возникновении вегетативных расстройств играют психологические факторы.

Вегетодистонии подвержены и впечатлительные, застенчивые, осторожные, склонные к самоанализу дети. К основным их личностным особенностям относятся сверхответственность (гиперсоциальность), стремление избежать конфликтных ситуаций. Кроме того, очень часто вегетодистония развивается у детей с затрудненной адаптацией. Они отказываются посещать школу и общаться со сверстниками или педагогами. Для обозначения такого расстройства есть специальный термин — *школьный невроз*.

У психологов и врачей накоплено множество сведений, указывающих на существенную связь событий, случившихся в детском возрасте, и последующих вегетативных расстройств.

Если в семье не создана обстановка безопасности и любви, то у детей формируется ощущение беспомощности, эмоциональной изоляции и постоянной угрозы. Одни ученые главное значение придают отношениям ребенка с матерью, считая, что вегетатика ребенка нарушается, если матери свойственны невротичность, импульсивность, эгоистичность. Другие полагают, что ведущую роль играют отношения ребенка с отцом. Конфликт с ним, его чрезмерная строгость и диктат вызывают у ребенка чувство тревоги и излишнего напряжения. Как бы то ни было, очевидно, что дисгармония внутрисемейных отношений не способствует зрелости и уравновешенности вегетативной нервной системы у детей.

Существуют несложные способы определения качества вегетативного функционирования нервной системы, которые помогают самостоятельно оценить ее состояние. Например, это можно сделать по формуле $1 - M:P$, где M — величина минимального (нижнего) кровяного давления, а P — частота сердечных сокращений в минуту.

В норме полученный индекс должен приближаться к нулю. Большие отклонения в ту или другую сторону (больше или меньше нуля) значения этого показателя свидетельствуют о дисфункции.

Вот еще один способ. Надо разделить число сердечных сокращений на число дыханий в минуту. У здоровых людей этот показатель равен 3-4,9. Отклонения в любую сторону указывают на неэффективную регуляцию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Нередко люди оценивают вегетодистонию как опасное заболевание и очень пугаются, услышав о нем от

детского врача. Я стараюсь успокоить родителей и детей, объясняя, что жалобы, указывающие на вегетодистонию, вызываются преходящими функциональными нарушениями, а не тяжелым заболеванием. Ребенок вполне может лечиться в условиях поликлиники и, как правило, не нуждается в освобождении от занятий в школе.

Рекомендации по лечению вегетативных дисфункций я всегда начинаю с простого совета: «Дети должны высыпаться!». Достаточный по продолжительности, спокойный сон — неперемное условие лечения. Тезис «сон лечит» особенно актуален в отношении вегетодистонии.

Нельзя допоздна смотреть телевизор или готовить уроки. В основе такого поведения лежит элементарная неорганизованность домашнего уклада, очень вредящая ребенку. Дети сильно устают от приготовления уроков. Чтобы этого не произошло, надо каждый час делать перерыв на десять минут. Во время перерыва лучше всего подвигаться, например, выполнить гимнастические упражнения.

Хочу дать еще один совет: сложные задания надо выполнять с учетом биоритмов ребенка. У каждого человека в определенные часы наблюдается наибольший подъем работоспособности, а в другие — ее спад. Понаблюдайте за своим ребенком, определите его индивидуальные биоритмы и подскажите, когда ему лучше готовить «трудные уроки».

Вечером перед сном ребенок-вегетатик должен гулять хотя бы час, и никакие другие занятия, даже спокойное лежание перед телевизором или чтение, не заменят ему этого драгоценного часа, проведенного на свежем воздухе.

При вегетодистонии противопока-

заны стимуляторы, подстегивающие деятельность нервной системы, следовательно, еда должна быть диетической — из питания исключаются крепкий чай, кофе, острые блюда, приправы, пряности. На ночь полезно выпить стакан молока или отвар трав с медом.

При вегетативных дисфункциях благоприятное воздействие оказывают водные процедуры. Я рекомендую своим пациентам летом побольше плавать, а зимой посещать бассейн, баню. Очень полезен и контрастный душ. Эти процедуры улучшают сосудистый тонус.

Хорошо действуют на ребенка-вегетатика рефлексотерапия, общий массаж, массаж шеи, лечебная физкультура, физиотерапевтические процедуры. Полезны различные виды психотерапии: обучение определенным способам расслабления, правильному дыханию, освоение формул самовнушения. Не менее важно научить ребенка разумно вести себя в разных ситуациях, в том числе во время вегетативных кризов. Это достигается путем тренировки во время сеансов так называемой поведенческой психотерапии.

Как только ребенок осознает, что способен самостоятельно ослабить болезненные проявления, у него исчезает чувство страха. Поэтому детей надо научить определенным приемам самопомощи, например, последовательному мышечному напряжению и расслаблению, сознательному представлению ярких приятных образов. Делать эти упражнения полезно под успокаивающую музыку.

Если родители будут настойчиво заниматься с ребенком-вегетатиком, то беспокоящие функциональные нарушения с возрастом либо ослабнут, либо исчезнут без следа.

Коэффициент воображения

Попробуйте вообразить себя сценаристом. В ваших силах — распоряжаться событиями, происходящими на экране, вершить судьбы людей. Вы можете соединить любящие сердца или, наоборот, разлучить влюбленных, даже погубить их. Можете возвести любого в ранг героя или, наоборот, развенчать его. Условие одно — все превращения должны происходить «киноспособом». То есть вы можете сообщить зрителю о развитии действий путем смены кадров.

Итак, вы сценарист. Вам предлагается исходный кадр.

Придумайте следующий.

1.

На кухне очаровательная хозяйка занята приготовлением коктейлей для своих гостей.

Из небольшого пузырька она что-то сыпет в один из бокалов. Что должно появиться в следующем кадре, чтобы определился детективный жанр фильма ?

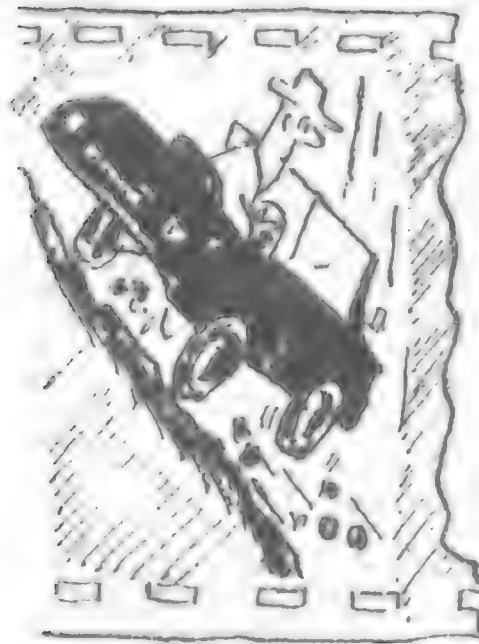


2.

Машина балансирует на краю обрыва. Два ее колеса уже зависли над пропастью.

Еще немного, и она покатится вниз.

Каким должен быть следующий кадр, чтобы вызвать не сопереживание, а смех?



3.

На экране — влюбленная пара.

Он и она стоят на палубе корабля.

Что может придать трагический смысл этой безмятежной любовной сцене?





ШКОЛА ПИТАНИЯ

Эта система оздоровления стала итогом длительных поисков целого коллектива единомышленников, среди которых были и энтузиасты, далекие от медицины, и врачи

Сорок лет назад совершенно неожиданно у меня начались острые боли в области желудка. Оказалось, что это прободная язва. Потребовалась срочная госпитализация, а затем и оперативное вмешательство. Операция прошла успешно, но болезнь продолжалась еще 15 лет. Она сопровождалась постоянными мучительными болями, истощала физические силы, расстраивала психику, нарушала все жизненные планы. Со временем к этой болезни добавились другие. От мяса и молока болела печень, от овощей и фруктов — желудок, при любом питании беспокоил кишечник. Начались проблемы с предстательной железой, появились головные боли, ухудшилась память, замучил остеохондроз. Медикаментозное лечение давало лишь временное облегчение. Надо было искать способ оздоровления всего организма.

Улучшение наступило благодаря занятиям йогой. Но о полном исцелении даже после шести лет регулярных занятий говорить было рано.

Многое решило знакомство с книгой Поля Брэгга «Чудо голодания», изложенные в ней идеи о питании показали мне убедительными. Коротко они

сводятся к следующему:

1. Большинство наших заболеваний являются «очистительными кризами». Они возникают из-за чрезмерного скопления токсинов, от которых организм стремится избавиться любой ценой.

2. Основная причина накопления токсинов в организме и несвоевременного их выведения состоит в утрате нормального, естественного чувства жажды и голода. В результате взрослые люди, в отличие от детей, едят намного больше, а пьют значительно меньше, чем требуется организму.

3. Еще одна важная причина зашлакованности организма заключается в том, что современные люди едят в основном продукты, прошедшие технологическую обработку. Такая пища не может полноценно перевариваться и легко усваиваться организмом. В результате масса неусвоенных веществ засоряет организм, снижая его сопротивляемость болезням, и сдвигает кислотно-щелочную реакцию крови в сторону закисления.

Самым эффективным средством оздоровления Брэгг считал длительное голодание. Однако длительное голодание — шок для неподготовленного

человека. Дело в том, что оно как раз и провоцирует очистительные кризы, сопровождающиеся недомоганиями разного рода, иногда даже опасными. Если же попытаться совместить идеи Брэгга с йоговскими принципами постепенности и ненасилия, то эту систему можно рекомендовать каждому, кто хочет очистить организм и избавиться от болезней.

За двенадцать лет теоретических и экспериментальных поисков нам удалось выработать принципы оздоровления с помощью естественного режима питья и разумных ограничений в питании. Мы убедились, что эта система позволяет полностью восстановить зрение и память, устранить проявления остеохондроза, наладить работу пищеварительного тракта, укрепить другие системы организма. Благодаря ей перестают разрушаться зубы, исчезают головные боли, походка становится легкой. Можно сказать, что «школа питания» возвращает молодость.

Переход к питанию, представляющему собой симбиоз идей Брэгга и других натуропатов с принципами йоги, должен быть постепенным. Первый этап «школы питания» состоит из 12 ступеней. Преодолевая каждый месяц по две ступени, можно без насилия над организмом за шесть месяцев добиться значительного прогресса.

Цель этого этапа — восстановление естественного питьевого режима и переход на двухразовое питание. Кроме того, постепенно корректируется пищевой рацион — из него устраняются загрязняющие организм продукты.

Первая ступень

Практическое задание первой ступени вам предстоит выполнять в

течение двух недель, а затем переходите к освоению второй ступени «школы питания».

За две недели любому начинающему, даже если это очень больной человек, удастся ощутить результат очищения организма водой. Правда, могут возникать и кратковременные недомогания, вызванные выводом токсинов. Главные условия правильного выполнения заданий:

- ✓ не переходить к выполнению заданий следующей ступени, не освоив полностью предыдущую;

- ✓ не приступать к выполнению практических заданий во время любого острого заболевания — надо дождаться выздоровления или ремиссии (стойкого улучшения хронического процесса).

Итак, приступаем к практическим действиям.

Задание. Сразу после пробуждения, натощак, выпейте стакан (250 мл) горячей воды. Вода должна быть достаточно горячей, но не обжигающей, то есть примерно такой, как у чая, который вы привыкли пить. Выпить всю воду надо без спешки, но и без остановок.

Если вы просыпаетесь, например, в 7.30 утра и завтракаете в 8.00, то, начиная с этого дня, в течение двух недель приступайте к завтраку точно в 8.30 (при другом режиме время можно скорректировать по этому образцу).

Когда вы пьете горячую воду, сосредоточьтесь внимание на пищеварительном тракте. Обычно после этого уменьшаются боли и неприятные ощущения в полости рта, пищеводе и желудке, если они были. Исчезает или заметно уменьшается аппетит. У многих активизируется работа кишечника. А главное — повышается тонус организма.

Тем, кто курит или привык пить по утрам кофе, надо делать это только после завтрака. Алкогольные напитки, в том числе и пиво, на всех ступенях «школы питания» из первого приема пищи необходимо исключить. Никаких других изменений в эти две недели вносить в свой режим и в питание не требуется.

Если вам трудно выпить сразу 250 мл горячей воды, вы можете:

- ✓ пить по 100-150 мл горячей воды;

- ✓ пить не горячую, а теплую воду, постепенно повышая ее температуру;
- ✓ добавлять в воду несколько капель лимонного или другого свежевыжатого сока.

Возможны и негативные реакции организма на такую, казалось бы, безобидную процедуру. Впрочем, они могут появиться на любой ступени «школы питания» из-за того, что выделительная система организма работает недостаточно активно.

Симптом	Причина	Рекомендация
Боль или тяжесть в желудке	Проявился имевшийся ранее симптом	Снизить температуру воды и увеличить ее количество до 2 стаканов
Зуд, сыпь, горечь во рту	Токсины выделяются через кожу	Увеличить количество воды до 2 стаканов (пить натошак и перед сном)
Понос, запор	Временно нарушилась привычная реакция пищеварительного тракта	Увеличить количество воды до 2 стаканов

Все эти недомогания свидетельствуют о том, что очистительный процесс начался. По мере очищения организма они проходят.

Вторая ступень

Задание. Передвиньте завтрак еще на 30 минут. Исключите из него дрожжевой хлеб. В первые три дня за полчаса до завтрака выпивайте второй стакан горячей воды, чтобы избавиться от привычно возникающего аппетита.

Итак, если вы просыпаетесь в 7.30 утра, выпейте один стакан горячей воды сразу, второй — в 8.30, а в 9.00 садитесь завтракать.

Дрожжевой хлеб можно заменить мацой, тонким (армянским) лавашем, галетами «Старт» или сухими хлебцами типа «самарских».

Можно печь бездрожжевые ле-

пешки из муки или раздробленной крупы (манной, ячневой, продела, риса, пшена). В крупу или муку можно добавлять тертые овощи или фрукты: морковь, кабачки, тыкву, яблоки, размоченные сухофрукты и т.п. Можно сварить крутую кашу, нарезать ее ломтиками, обвалять в муке, слегка обжарить и есть вместо хлеба.

Кроме того, избавиться от привычки все есть с хлебом можно, заменяя его овощами — морковью, свеклой, тыквой и т.п. Используя овощи в качестве заменителей хлеба, старайтесь есть их вместе с кожурой. Тепловая обработка овощей должна быть щадящей — они должны хрустеть на зубах.

*Продолжение
следует*

ВОЗДУХ **в вашей квартире**



Известно, что у горожан наиболее распространены болезни органов дыхания. Среди основных причин их возникновения принято называть загрязненный воздух городских улиц. Воздушная среда наших жилищ до недавнего времени считалась достаточно чистой. Исследования, проведенные экспертами Всемирной организации здравоохранения, внесли коррективы в эти представления

Чем и кому грозит домашняя пыль

Каждые сутки домоседы вместе с воздухом вдыхают две столовые ложки (!) пыли, состоящей из мельчайших синтетических и растительных волокон, микрочастиц осыпающейся побелки, средств бытовой химии и других веществ, способных долго находиться во взвешенном состоянии. Из дня в день этот воздушный мусор раздражает наши дыхательные пути. Постоянное раздражение может приводить к воспалению слизистой оболочки дыхательных путей, нарушающему процесс выведения из них посторонних веществ. Задержка пылевых частиц в легких способна вызвать, в свою очередь, пневмонию, хронический бронхит и другие бронхо-легочные заболевания. Особую опасность для органов дыхания представляет мелкодисперсная пыль с размером частиц менее 5 микрон: она проникает в самые глубокие отделы дыхательных путей вплоть до альвеол и мелких бронхов.

Домашняя пыль опасна для людей и по другой причине: в ней присутствуют специфические вещества — аллергены, вызывающие респираторную аллергию. Организм здорового человека справляется с аллергеном прессингом, но у людей, генетически предрасположенных к аллергии, велика вероятность возникновения того или иного аллергического заболевания, например бронхиальной астмы, аллергического ринита, экземы, крапивницы.

Самый грозный аллерген

Наиболее распространенными аллергенами домашней пыли являются шерсть и частички эпидермиса кошек и собак, перья, чешуйки и экскременты домашних насекомых, пле-

сень, грибки, пыльца растений и многие другие вещества растительного, животного, бактериального, грибкового или химического происхождения.

Но самым грозным аллергеном домашней пыли специалисты считают пылевых клещей. Именно они (точнее, вещество кератин, содержащееся в продуктах их жизнедеятельности и в разложившихся особях) являются главными виновниками развития у людей приступов бронхиальной астмы. Пылевые клещи есть в любой квартире, где много пыли. Излюбленное место обитания клещей — спальные матрасы, где для них созданы все условия: тепло, влажно, да и пищи (слущивающихся частичек кожи человека) всегда хватает. Обитают клещи также в подушках, одеялах, коврах, мягких игрушках, занавесках.

Ахиллесова пята клещей

То, что клещи вызывают аллергию, установлено сравнительно давно, но сколько-нибудь эффективных и при этом малотоксичных средств против них пока не создано. Ведя поединок с клещами, воспользуйтесь их ахиллесовой пятой — они не переносят солнечного света и сухого воздуха. Поэтому осушите влажные места в квартире, что не только остановит распространение клещей, но и уменьшит содержание пыли (известно, что пыль любит влагу). Только не переборщите с высушиванием: для аллергиков наиболее благоприятный уровень влажности — 50%. Клещей станет меньше, если вы поставите кровать на солнечной стороне комнаты, а матрас зачехлите и регулярно будете просушивать на солнце. И еще: проведите «ревизию» подушек, стеганых одеял, спальных мешков. Освободитесь от тех из них, что на-

биты хлопковым волокном или пером, — в них особенно любят селиться пылевые клещи. Астматикам лучше всего спать на подушках, наполненных полиэстером — материалом, в котором клещи, грибки и микроорганизмы не заводятся.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от угрозы аллергических заболеваний, следите за тем, чтобы пыли в квартире было как можно меньше.

И пылесос, и влажная уборка

Главным врагом домашней пыли считается пылесос. Он, конечно же, поможет почистить ковер или убрать залежи пыли в углах. Но у пылесоса есть большой недостаток: принцип работы у него реактивный, поэтому он не только всасывает в себя запыленный воздух, но и с большим напором выбрасывает очищенный, поднимая пыль из всех углов и закоулков. Концентрация ее при этом многократно возрастает, увеличивая вероятность развития у аллергика очередного приступа. Кроме того, пылесос сухой очистки задерживает преимущественно крупную пыль, мелкие же ее частички, в том числе и клещевые аллергены, легко проскакивают через его фильтр: он для них такая же преграда, как для комара — волейбольная сетка.

В развитых странах давно уже пользуются пылесосами, оснащенными гидроуловителями, которые собирают пыль не в мешок, а в воду, благодаря чему вся она остается внутри. Выпускают там и такие пылесосы, которые притягивают к себе все частички пыли, предварительно наэлектризовав их. Недавно эта техника появилась и у нас, но стоит она не дешево, и мало кто из россиян может себе ее позволить. Зато почти в каждой нашей семье имеются пы-

лесосы сухой очистки, любовь к которым передавалась из поколения в поколение. Что можно посоветовать владельцам этой устаревшей техники? Пользуйтесь ею только тогда, когда в доме нет аллергиков и детей. Пропылесосив помещение, обязательно проведите его влажную уборку.

При отсутствии моющего пылесоса влажная уборка остается основным способом удаления пыли с пола, мебели и других предметов интерьера. Проводя уборку, обязательно протирайте влажной тряпкой не только пол, но и плинтусы, подоконники, радиаторы отопления, верхние поверхности шкафов и другие «депо» пыли в вашем доме. Застеклите открытые полки книжных шкафов, так как книга — источник не только знаний, но и опасных аллергенов. Не заставляйте открытые полки безделушками. Если у вас есть обогреватели закрытого типа, периодически очищайте их от пыли, поскольку «жареная» пыль — сильный аллерген.

Еще недавно уборка пыли с полированной мебели доставляла хозяйкам немало хлопот: мокрой тряпкой нельзя было пользоваться, чтобы не испортить полировку, сухая же только гоняла пыль с места на место. Теперь пыль с полированной мебели, как, впрочем, и с тисненых обоев, потолка и т.д., можно собирать с помощью появившихся в продаже салфеток из микроволокна, которые не перемещают пыль, а удерживают ее на своей поверхности за счет электростатического эффекта.

Очистители воздуха

Регулярная влажная уборка помещений дает неплохие результаты, но для чувствительных к бытовой пыли людей и она нередко оказывается недостаточной. Ведь при такой

уборке из жилища удаляется только «выпавшая в осадок» пыль, которую мы видим на полу, столах, полках и т.д. Но эта пыль, образно говоря, лишь верхушка айсберга, она составляет около 5% от общего ее количества в квартире. Основная же часть пыли, невидимая, парит в воздухе, обнаруживая себя в солнечных лучах, пробивающихся в комнату сквозь неплотно задернутые шторы. Чтобы дышать в доме действительно чистым воздухом, надо устранить из жилища всю пылевую рать. Это осуществимо лишь с помощью электронных и электромеханических очистителей воздуха.

Самый распространенный тип электронного очистителя воздуха — *электростатический воздухоочиститель*. Он действует как электромагнит, собирая на своих пластинах заряженные частицы пыли. Однако на них попадает не вся пыль. И хотя в рекламных проспектах утверждается, что эффективность таких аппаратов составляет 95%, они редко захватывают более 80% пыли. Если же в воздухе содержатся крупные частицы, очистительная способность аппаратов может уменьшиться до 30%. Другой их недостаток — небольшая скорость очистки. Кроме того, при работе воздухоочистителей вырабатывается озон, который при большой концентрации может вызывать головную боль. Правда, такие воздухоочистители дешевы и не требуют сменных фильтров.

По мнению специалистов, более эффективны *электромеханические воздухоочистители*, которые очищают воздух от пыли на 99,9%. Большинство из имеющихся в продаже аппаратов снабжены двумя фильтрами. Фильтр предварительной очистки защищает наши легкие

от тополиного пуха, пыльцы и других крупных частиц. Затем воздух проходит через фильтр тонкой очистки, улавливающий мелкие частички размером до сотой доли микрона. Многие приборы оснащены еще и фильтрами из активированного угля, которые очищают воздух от табачного дыма, чада подгоревшей пищи и т.д.

Помимо очистки воздуха от пыли, некоторые современные воздухоочистители насыщают его отрицательно заряженными ионами кислорода — витаминами воздуха, как их иногда называют ученые. Когда ионов в воздухе достаточно, легко дышится, повышается работоспособность, организм успешнее противостоит различным неблагоприятным воздействиям.

Выбирая воздухоочиститель, имейте в виду, что большинство их оснащено сменными фильтрами, срок службы которых зависит от запыленности воздуха. В городских квартирах эти фильтры, как правило, следует менять уже через 2-3 месяца. При щадящем режиме работы они могут служить и до полугода. Впрочем, есть воздухоочистители, функцию фильтра в которых выполняет простая вода. Очищаемый с их помощью воздух засасывается внутрь очистителя и, попадая на крутящиеся влажные барабаны, оставляет в воде частички пыли, вредные примеси и даже бактерии. Часть воды при этом испаряется, увлажняя атмосферу квартиры.

Так какой же из электромеханических очистителей лучше? Исчерпывающие рекомендации по этому поводу дать сложно. Исходя из описанных в этой статье принципов их работы, выберите то, что вам больше подходит. Чтобы не ошибиться, внимательно прочтите инструкции, приложенные к приборам.



Без подробностей

Зеленый чай защищает от ревматоидного артрита

Зеленый чай богат полифенолами. Их антиоксидантная способность в 300-400 раз выше, чем у таких известных «борцов» со свободными радикалами, как витамины Е и С.



Недавно американские ученые провели интересный эксперимент. В воду, которую они давали пить лабораторным мышам, добавляли выделенные из зеленого чая полифенолы. Контрольной группе мышей давали простую воду. После этого в обеих группах для мышей создали условия, которые способствуют заболеванию ревматоидным артритом. В контрольной группе заболели 92% мышей, а в опытной, получавшей полифенолы, меньше половины животных. Таким образом, зеленый чай почти вдвое снизил заболеваемость артритом у мышей. По мнению руководителя этого исследования доктора Т.М. Хакки, полифенолы зеленого

чая предотвращают проникновение воспаленных клеток в суставы и развитие ревматоидного артрита.

На этом основании доктор Хакки рекомендует людям с наследственной предрасположенностью к заболеванию ревматоидным артритом и женщинам после наступления менопаузы пить по 3-4 чашки зеленого чая в день.

Лысина портит не только внешность...

Ученые обнаружили любопытную закономерность. Оказалось, что мужчины с определенным типом лысины имеют более высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем мужчины с хорошо сохранившейся шевелюрой. Исследователи из Гарвардской медицинской школы и женского госпиталя в Бостоне на протяжении 11 лет наблюдали большую группу врачей-мужчин (более 22000 человек). Оказалось, что у мужчин с большой короноподобной лысиной риск сердечно-сосудистых болезней повышен на 36%, у мужчин с лысиной среднего размера такой же формы — на 32% и у мужчин с небольшой короноподобной лысиной — на 23%. При фронтальной лысине,



когда волос нет только на передней части головы, риск повышается только на 9%.

Это, по-видимому, связано с высоким уровнем дигидротестостерона (форма одного из мужских половых гормонов тестостерона) у мужчин с коронеподобной лысиной, так как, по мнению ученых, возможно, именно повышение уровня этого гормона является причиной гипертонии, инфаркта и инсульта.

Анемия и слабоумие

При обследовании 650 пациентов пожилого и старческого возраста, страдающих сосудистой деменцией (слабоумием), австралийские врачи установили, что у 44% из них расстройство интеллекта, памяти и эмоций связано с анемией — снижением в крови гемоглобина и количества эритроцитов. Гемоглобин, заключенный в эритроциты, переносит кислород от легких ко всем органам и тканям. Снижение его уровня приводит к тому, что головной мозг хуже обеспечивается кислородом, вследствие чего нарушается его работа. Своевременное выявление анемии у пожилых людей помогает

уменьшить риск сосудистой деменции.

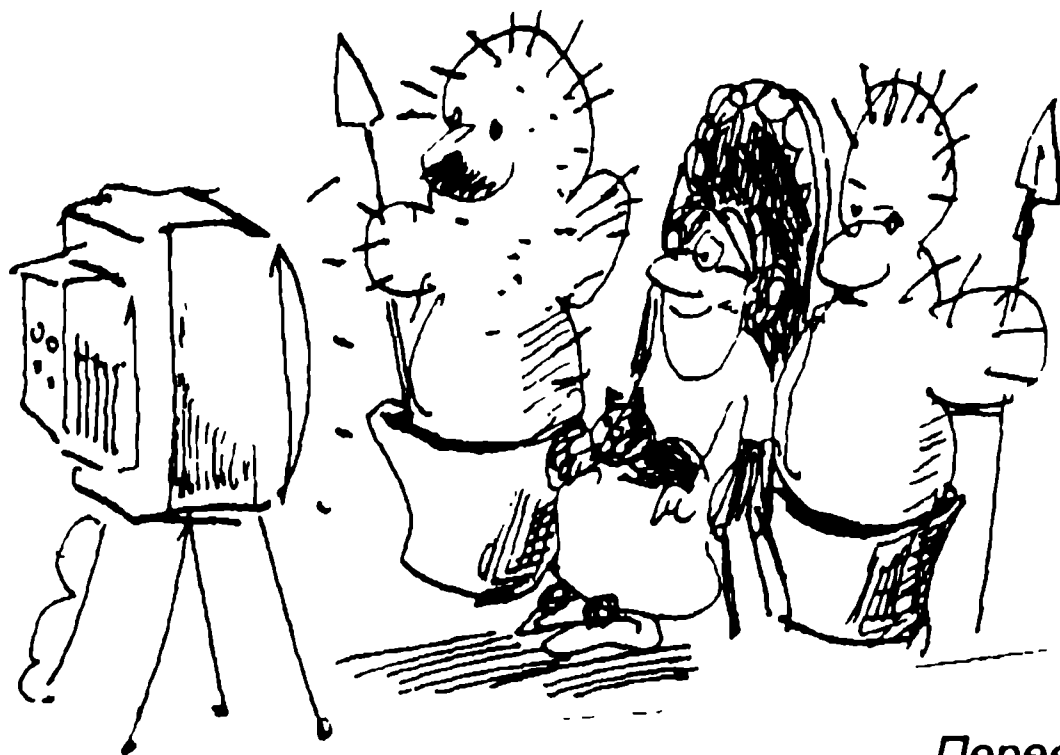
Профилактику анемии проводить трудно, потому что ее вызывают разные причины, при этом у пожилых она осложняется хроническими болезнями. Более перспективный путь — раннее диагностирование и лечение анемии.

Типичными симптомами этого заболевания являются усталость, головная боль, раздражительность, затрудненная концентрация внимания и холодные конечности. У пожилых и старых людей к этому добавляются спутанность сознания и нарушение координации. При подобных симптомах надо обязательно сделать анализ крови, чтобы определить содержание гемоглобина и эритроцитов, и, если обнаруживается анемия, начать срочное лечение.

Защитный кактус

Новейшие бытовые приборы: телевизоры, микроволновые печи, компьютеры и т.п. — облегчают и разнообразят нашу жизнь. Однако сверхчастотное облучение от того же компьютера отнюдь не укрепляет здоровье. Защититься от вредного влияния бытовых приборов можно совсем простым способом — с помощью кактусов. Эти замечательные растения нейтрализуют около 60 процентов вредных излучений.

Поставьте их с двух сторон от экрана телевизора или компьютера, около микроволновой печи на кухне — и можете не волноваться по поводу здоровья.



*Перевод Бориса Бочарова
По материалам зарубежной прессы*



Европейская ЙОГА

Упражнения, которые вам предстоит освоить, не очень сложные, но весьма эффективные — и при артрите, и при проблемах с желудком и почками, и при болях в позвоночнике. Кроме того, они добавят вам привлекательности — сделают фигуру стройной, походку по-юношески легкой, улучшат форму ног, что особенно важно для женщин, омолодят руки. Уже через месяц вы заметите, что ваша внешность изменилась в лучшую сторону: лицо посвежело, морщины разгладились, исчез раздражающий вас двойной подбородок, в глазах появился блеск

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

«Дерево»

Это упражнение способствует лучшей циркуляции крови в нижних конечностях, улучшает чувство равновесия и осанку, укрепляет мышцы ног. Выполняется без коврика.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены.

2. Поднимите правую ногу вверх и положите подошву на внутреннюю сторону левого бедра. Пятка должна находиться как можно ближе к паху. В случае необходимости помогите себе руками.

3. Поверните колено наружу, руки разведите в стороны (рис. 1).

4. Вдохните, поднимите руки над головой и сложите ладони вместе. Смотрите прямо перед собой (рис. 2).

5. Оставайтесь в этой позе до тех пор, пока можете сохранять равновесие. Делайте глубокий вдох и выдох.



Рис. 1



Рис. 2

6. Выдохните, поставьте ногу на пол, опустите руки, расслабьтесь.

7. Выполните упражнение левой ногой.

Повторите упражнение дважды обеими ногами.

Начиная разучивать упражнение, располагайте подошву так, чтобы она наполовину заходила на переднюю сторону бедра. Это обеспечит вам лучшую опору, и нога не будет соскальзывать.

Выходить из позы надо медленно.

Чтобы развить чувство равновесия, потребуется некоторое время. Выполняйте упражнение как можно чаще, даже разговаривая по телефону, и вы быстро добьетесь успеха.

Балансирование сидя на полу

Упражнение помогает при болезненных явлениях со стороны желудка и метеоризме, оказывает положительное воздействие на почки, избавляет от жировых отложений на бедрах, улучшает осанку, укрепляет нижнюю часть спины.

1. Сядьте на пол, опираясь на копчик. Ноги вытяните. Спина прямая. Ладонями опирайтесь о пол возле бедер, пальцы направлены вперед.

2. Выдохните, сохраняя спину прямой. Согните локти и слегка откиньтесь назад.

3. Согните колени так, чтобы пятки касались ягодиц.

4. Вытяните ноги вперед-вверх, сконцентрируйтесь и попытайтесь поднять их на высоту головы (рис. 3).



Рис. 3

5. После того как вы подняли ноги на максимально возможную высоту, вытяните руки параллельно полу. Ладони повернуты вниз (рис. 4).



Рис. 4

6. Выдерживайте эту позу 10-30 секунд или так долго, как сможете.

7. Ритм дыхания должен быть таким: вдох, выдох, короткая задержка дыхания и так далее.

8. Выдохните, опустите ноги и расслабьтесь.

Вариант 1

Этот вариант упражнения уменьшает сильные боли в спине.

1. Сядьте на копчик.

2. Согните колени, подвиньте пятки поближе к туловищу, возьмитесь руками за пальцы ног.

3. Медленно поднимите ступни на несколько сантиметров, сохраняя равновесие.

4. Выдохните, сконцентрируйтесь и медленно выпрямите ноги так, чтобы ступни находились выше головы (рис. 5).



Рис. 5

5. Выдерживайте эту позу до тех пор, пока вы сможете сохранять равновесие. Дышите нормально.

6. Выдохните, опустите ноги и расслабьтесь.

Вариант 2

1. Этапы 1-4 выполняйте, как описано выше.

5. Раздвиньте ноги как можно шире и постарайтесь сохранить равновесие (рис. 6).



Рис. 6

Перед тем как выполнить упражнение, постарайтесь найти точку равновесия, подняв ступни на несколько сантиметров. Вначале опирайтесь на ноги в области коленей, чтобы иметь опору.

Балансирование сидя могут выполнять люди любого возраста. При правильном дыхании оно оказывает положительное воздействие на мышцы живота и внутренние органы и одновременно укрепляет спину. Не расстраивайтесь, если вы вначале часто будете падать на спину. Потренировавшись некоторое время, вы сможете одним плавным движением войти в эту позу.

ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сгибание лодыжек

Упражнение укрепляет лодыжки (очень полезно для лыжников), снимает отеки лодыжек и ступней, улучшает кровоснабжение ног, улучшает форму ног и лодыжек.

1. Встаньте прямо, ступни расположите на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга.

2. Сделайте перекал направо, чтобы стоять на наружном ребре правой и внутреннем ребре левой ступни (рис. 7).



Рис. 7

3. Согните колени вперед и вправо. Бедра и таз не поворачивайте.

4. Выдерживайте эту позу 5 секунд или до тех пор, пока вам станет в ней неудобно.

5. Выполните упражнение в другую сторону.

6. Поднимите правую ступню вперед и вращайте в голеностопном суставе сначала по часовой стрелке, а потом против (рис. 8).



Рис. 8

7. То же самое другой ногой.

Повторите упражнение в обе стороны 2 раза.

Делайте это упражнение регулярно, и тогда к вам вернется ваша юношеская походка. Не надо вращать тазом вправо или влево, иначе эффекта от упражнения не будет.

«Цветок»

Упражнение уменьшает боли при артрите, улучшает циркуляцию крови, увеличивает и поддерживает гибкость пальцев.

1. Сядьте удобно в «позу портного» (на пятки).

2. Крепко сожмите пальцы в кулаки (рис. 9).



Рис. 9

3. Представьте себе, что ваши кисти — это цветы, которые ранним утром медленно и мягко раскрываются. При разгибании оказывайте сильное противодействие их движению (рис. 10).

4. Вытяните пальцы (рис. 11).



Рис. 10



Рис. 11

5. Опять сожмите пальцы в кулаки. Делайте это медленно, напрягая кисть настолько сильно, чтобы на ее

тыльной стороне выступили вены.

6. Расслабьте пальцы, сильно двигая или потряхивая ими.

7. Расставьте пальцы и с силой сгибайте каждый палец по очереди в течение 2 секунд.

Повторите все упражнение еще дважды.

Это упражнение можно выполнять в теплой воде или масле.

Оно особенно полезно людям, страдающим артритом. Кроме того, оно омолаживает кисти рук — ведь как раз они выдают истинный возраст человека.

«Лев»

Упражнение расслабляет и укрепляет мышцы лица, а также мышцы затылка и шеи, устраняет двойной подбородок, разглаживает морщины, улучшает кровоснабжение лица, из-за чего его цвет становится здоровым.

1. Сядьте на пятки. Положите ладони на бедра (рис. 12).



Рис. 12

2. Растопырьте пальцы и медленно продвигайте их вперед до тех пор, пока они не коснутся пола.

3. Наклоняйте верхнюю часть тела, пока ягодицы не оторвутся от пяток, руки прямые.

4. Широко раскройте глаза.

5. Откройте рот и высуньте как можно дальше язык, как бы пытаясь коснуться им подбородка (рис. 13).



Рис. 13

Сделайте выражение лица свирепым.

6. Сохраняйте эту позу 15 секунд.

7. Вновь сядьте на пятки, закройте рот и расслабьтесь.

Повторите упражнение дважды.

Язык высовывайте как можно дальше. Пусть вас не смущает ваш несколько комичный вид.

Упражнение «лев» устраняет скованность мышц и является естественным косметическим средством для женщин — цвет лица становится превосходным, и исчезают морщинки. Оно также снимает стресс.

Вращение затылком

Упражнение помогает снять напряженность мышц в области затылка, уменьшает головные боли, расслабляет все тело, является прекрасным средством против бессонницы, избавляет от двойного подбородка.

1. Сядьте в «позу портного» или на стул. Спина прямая, рот закрыт, зубы слегка сжаты.

2. Медленно поверните голову в правую сторону. При этом смотрите вверх. Задержитесь в этой позе.

3. Наклоните голову вперед и позвольте ей свободно свисать вниз. Плечи остаются прямыми. Задержитесь в этом положении.

4. Без напряжения поверните голову влево, при этом смотрите вверх. Задержитесь в этой позе.

5. Повторите все упражнение.

6. Не напрягая мышцы, описы-

вайте головой круги, как будто бы она привязана к резинке и вы не можете ее остановить: сначала направо, потом вперед, потом налево и затем назад. Движение должно быть кругообразным, и делать его надо совершенно без напряжения. Вначале можете использовать руки в качестве опоры (рис. 14).



Рис. 14

7. После приобретения некоторого опыта опустите голову назад и делайте круговые движения из этого положения.

Упражнение нужно делать медленно и осторожно. Вращение затылком — это прекрасное упражнение для расслабления и накопления новой энергии. Закройте глаза и почувствуйте, как исчезает скованность.

Вначале при движениях может слышаться хруст, но при регулярной тренировке он пройдет.

Отжимание от стены

Упражнение укрепляет мышцы груди у мужчин, улучшает форму груди у женщин, укрепляет руки, особенно лучезапястные суставы, уменьшает напряженность плеч.

1. Встаньте лицом к стене (рис. 15).

2. Положите ладони на стену. Кончики пальцев слегка касаются друг друга.

3. Медленно со-

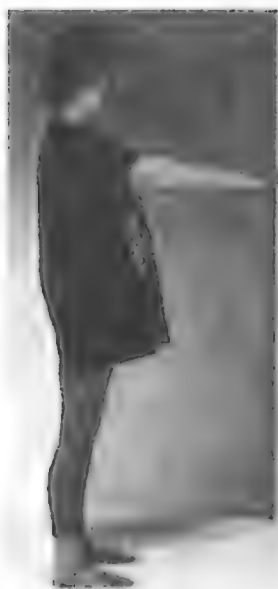


Рис. 15

гните локти. Туловище остается прямым.

4. Нажимайте на стену больше ладонями, чем всей рукой, и, медленно наклоняясь, прислонитесь к ней. При этом оказывайте сопротивление движению туловищем. Прислонитесь лбом к стене. Стремитесь к тому, чтобы бедра, ягодицы и туловище образовывали прямую линию (рис. 16).



Рис. 16

ло абсолютно прямым, в то время как вы отжимаетесь от стены на длину рук.

Вариант

1. Встаньте на расстоянии плеча от стены и положите предплечья на стену. Плечи параллельны полу (рис. 17).

2. Оставив ладони на месте, отодвиньтесь назад настолько, чтобы ваши ступни стали перпендикулярны вашим бедрам.

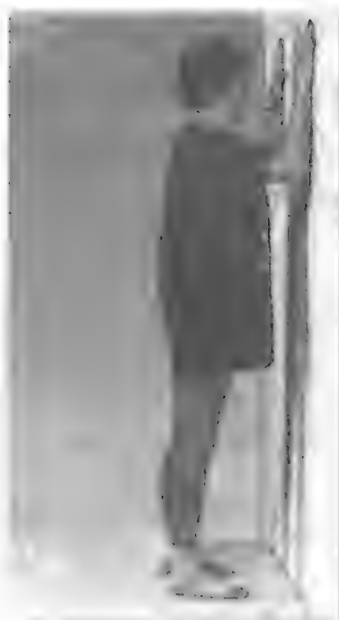


Рис. 17



Рис. 18

3. Крепко нажмите ладонями на стену и втяните ягодичные мышцы. Оставайтесь в этой позе некоторое время, затем расслабьтесь (рис. 18).

«Ручной замок»

Упражнение уменьшает боли при воспалении слизистой сумки сустава, улучшает осанку, делает плечи менее покатыми, тренирует мышцы в области лопаток и верхней части спины, делает более гибкими плечевые суставы, расширяет грудную клетку. Выполняется на коленях либо стоя.

1. Встаньте на колени, затем опуститесь на пятки (или стойте прямо).

2. Заведите кругообразным движением левую ладонь за спину (ладонь направлена наружу).

3. Попробуйте подвинуть руку как можно выше.

4. Возьмите галстук, шарф или носовой платок в правую руку, поднимите ее высоко, согните в локте и опустите за спину. Это положение называется «голова коровы», так как локоть напоминает рог (рис. 19).



Рис. 19



Рис. 20

5. Держите платок или галстук обеими руками. Попробуйте сдвинуть ладони ближе. Постепенно передвигайте по галстуку пальцы обеих рук до тех пор, пока они не коснутся друг друга (рис. 20).

6. Оставайтесь в этой позе 10-30 секунд. Затем попробуйте левую ру-

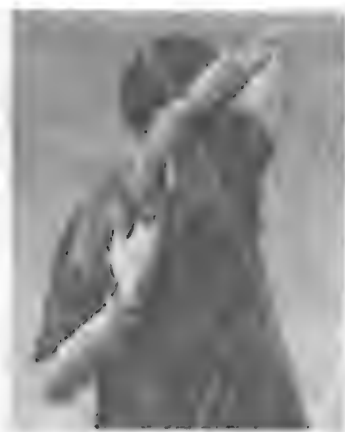


Рис.21



Рис.22

ку слегка опустить, а правую — поднять (рис. 21).

7. Повторите упражнение в другую сторону, и затем еще дважды в обе стороны. Вы можете обнаружить, что одна сторона у вас подвижнее, чем другая. Обратите внимание на менее подвижную сторону.

Наклонитесь вперед, если вы можете еще больше растянуть руки, но не принуждайте себя к этому.

Встаньте перед стеной и мягко прижмите верхнюю руку к ней, чтобы еще лучше выполнить упражнение (рис. 22).

Держите спину прямой. Это повышает эффективность упражнения. Не перенапрягайтесь, при первых признаках боли прекращайте выполнять упражнение.

«Ручной замок» улучшает осанку и положительно сказывается на общем самочувствии.

«Ашвини Мудра»

Упражнение помогает при геморрое, выпадении матки, заболеваниях простаты, расстройствах менструации, укрепляет мышцы влагалища, повышает сексуальное удовольствие.

1. Сядьте в удобную позу, спина прямая.

2. Вдохните. При вдохе напрягайте мышцы вокруг ануса или влагалища. Попробуйте тянуть мышцы внутрь и вверх, как будто вы хотите прервать мочеиспускание или дефекацию.

3. Расслабьтесь.

4. Выдохните.

5. Повторите упражнение до 30 раз.

6. Попробуйте теперь по отдельности напрягать и расслаблять мышцы вокруг ануса, влагалища или области между ними.

Дышите нормально во время всего упражнения. Это очень важное упражнение для людей старше 40, и поэтому его следует делать систематически.

Окончание следует

Перевод с немецкого
Е.П.Красильникова.

ДИАЛОГИ

— Неужели выпить рюмочку перед едой так уж вредно?

— Нет, конечно. Только не ешьте слишком часто.



— Это очень опасный склон, — говорит инструктор начинающему альпинисту. — Будьте предельно осторожны.

— А если я все-таки сорвусь?

— Если вы все-таки сорветесь, не забудьте посмотреть направо: редкой красоты вид открывается.



— Если ты дашь мне на бутылку, я тебе все прощу.

— За что ж ты меня простишь?

— Как за что? За бутылку!

МОЕМУ МУЖУ ПОМОГ МЕТОД ШИЧКО



Мой муж пил. Он не считал себя алкоголиком, не валялся под забором, но тяга к спиртному была уже непреодолимой. И с каждым днем жизнь нашей семьи становилась все труднее.

Перед Новым годом он сказал мне: «Все, отмечаю Новый год и бросаю

Фото Юрия Хромушина

пить. Я так решил». Праздничная ночь была хмельной, потом несколько дней он лежал на диване, мучительно борясь с собой, а 6 января снова напился. Отчаяние, боль, оби-

да охватили меня. «Как ты мог!» — говорила я ему, а себя уговаривала: «Ему трудно. Он еще не знает, какое сильное зло ему надо одолеть».

На 7 января муж договорился с родными поехать в Сергиев Посад к преподобному Сергию. Он сделал первый шаг к спасению. Теперь главное — не свернуть с этого пути. Я рядом, я помогу.

Сосредоточенные, молчаливые вышли мы из храма. Какая благодать сошла на нас! Хотелось дарить ее всем. Заснула я счастливая, с надеждой на спасение.

8 января он ушел на работу, а я летала по дому. Все мне было в радость — и уборка, и стирка, и готовка... Вдруг что-то будто кольнуло. Набрала номер его приятеля, с которым они в этот день должны были работать в гараже. Подошла жена и сразу сообщила: «Мой, как всегда, «отдыхает», а твоего отвезли к матери. Домой ехать не захотел». Опять отчаяние, боль и жестокая обида обрушились на меня. Знаю, что если поехал к свекрови, то остановить запой будет еще труднее. Она с этим не справится. И меня охватила ярость, злость на всех, кто мешает мужу освободиться от пьянства. Я готова была кричать, но приходилось изображать на лице улыбку, ведь рядом дети. «Наш папа всегда был и будет самым лучшим, — говорю я им. — Только сейчас он болен. Мы поможем ему вылечиться. Мы — семья».

Что делать? Звоню подруге, жалею ее, прошу совета. Она отвечает: «Только ты можешь спасти его». А дает мне телефон клуба «Оптималист». Советует звонить сейчас же. «Но ведь уже 11 часов!» — «Ничего, звони!»

И я звоню ночью совершенно незнакомому мне человеку и прошу его о помощи. Впервые в жизни произношу эти слова: «Мой муж пьет. Помогите!». С этой минуты я вступила в открытый бой за мужа.

9 января пытаюсь уговорить его, еще не протрезвевшего, ехать в «Оптималист» на занятия. Он отказывается. На следующий день — то же самое, но отказ менее решительный. Я не сдаюсь, и к вечеру он соглашается. Я замечаю первую искорку решимости в его глазах.

Когда мы едем на второе занятие, этот сильный, мужественный человек говорит, глядя в окно машины: «Как хорошо, что ты рядом со мной на курсах. А тебе правда интересно?».

Интересно ли мне? Да я готова быть с ним где угодно, лишь бы помочь.

Мы вместе прошли все занятия, вместе писали дневники, переосмысливали и переоценивали свою жизнь.

Занятия помогли не только мужу, но и мне. Я стала спокойнее и увереннее в себе. Раньше, работая с детьми (я — логопед), сильно уставала. Теперь мне все в радость, и моя помощь детям стала более эффективной. Я никуда не тороплюсь. Когда я работаю, есть только ребенок и я.

Муж открывает для себя мир заново, а я удивляюсь и радуюсь происходящим в нем переменам. Впервые за 10 лет он стал засыпать легко и спокойно, как ребенок. Морщинки на его лице разглаживаются, глаза светятся все ярче.

«Скажи, — спрашиваю я мужа, — тебе лучше, интереснее стало жить?»

«Конечно», — уверенно говорит он. И я впервые за много лет совершенно спокойна за него.

Известно немало методов преодоления алкогольной зависимости. Но далеко не каждого они возвращают к нормальной жизни. Приходит человек после лечения домой — и через некоторое время снова тянется к рюмке. Происходит это потому, что у него не выработались твердые установки на трезвый образ жизни. Собственно, всерьез этим в большинстве случаев никто и не занимается.

А ведь причины алкогольной зависимости на самом деле коренятся не столько в биохимии человека, сколько в его психологии. Поэтому и воздействовать надо, в первую очередь, на сознание человека. К такому выводу пришел кандидат биологических наук Геннадий Андреевич Шичко, чей метод борьбы с алкоголизмом сейчас с большим успехом применяют в клубах «Оптималист».

Шичко ставил перед собой две задачи: разрушить годами устоявшиеся стереотипы мышления и создать новые установки на здоровую и духовно богатую жизнь без наркотической зависимости. Но как перевоспитать сложившуюся личность? Шичко решил, что следует применить нечто вроде шоковой терапии — потрясти человека страшными фактами о разрушительном влиянии алкоголя на личность и заставить его задуматься о своей судьбе.

Именно с этого начинаются занятия в клубе «Оптималист». Человек, узнавший о том, что его ждет, да еще от людей, которые сами в прошлом

сильно зависели от спиртного, испытывает шок. После этого в его сознании начинается серьезная работа.

Разрушить устоявшиеся стереотипы — это только полдела. Необходимо создать положительные установки. На занятиях в клубе слушателей обучают приемам аутогенной тренировки, или, иными словами, методам самовнушения. Их учат составлять специальные настрои, направленные на преодоление алкогольной зависимости, и рассказывают, как их использовать. Слова, многократно произнесенные сразу после пробуждения или перед засыпанием, обладают особой силой воздействия на подсознание, которое принимает словесную установку за программу действий и включает механизм ее реализации. Постепенно у человека вырабатывается негативное отношение к спиртному.

Слушателей учат не только произносить словесные настрои, но и записывать их, что усиливает силу воздействия слова. Кроме того, их учат вести дневник по специальной схеме. Они описывают все происходящее в их духовной сфере изменения, а руководитель анализирует записи и корректирует их с позиций абсолютного неприятия вредных привычек.

Такая работа дает поразительные результаты. Люди, которые годами не могли преодолеть тягу к спиртному, навсегда освобождаются от своей зависимости. И возвращаются к нормальной жизни — к семье, к детям, к любимым.

Клуб «Оптималист»
☎ (095) 562-88-42, 562-79-38

Коэффициент эрудиции

1. Какой русский мореплаватель совершил кругосветное путешествие в 1803-1806 гг.?
А. П.Лазарев. В. И.Крузенштерн. С. Ф.Беллинсгаузен. D. В.Беринг. —
2. При какой императрице был открыт первый в России Московский университет?
А. Екатерина I. В. Екатерина II. С. Елизавета Петровна. D. Анна Иоановна. —
3. Какого факультета из перечисленных первоначально не было в первом Московском университете?
А. Медицинский. В. Философский. С. Юридический. D. Химический. —
4. Под каким именем была известна в полку кавалерист-девица Надежда Андреевна Дурова — героиня Отечественной войны 1812 года?
А. Иванов. В. Сергеев. С. Николаев. D. Александров. —
5. О ком А.С.Пушкин сказал: «Гений всеразрушающий и всесозидающий»?
А. В.Жуковский. В. Петр I. С. Г.Державин. D. Наполеон. +
6. Кто из женщин стал первым академиком в России?
А. Мария Кюри. В. Софья Ковалевская. С. Мари Колло. D. Екатерина Дашкова. —
7. В каком году были введены фамилии для всех граждан России (прежде большинству крестьян фамилии не полагались)?
А. 1847. В. 1854. С. 1861. D. 1893. —
8. Так кто же изобрел велосипед?
А. Е.Артамонов. В. И.Кулибин. С. П.Фрезе. D. Е.Яковлев. —
9. В какой стране был изобретен персональный компьютер?
А. США. В. СССР. С. Япония. D. Канада. —
10. Один из советских писателей отказался от получения Нобелевской премии. Кто это был?
А. Б.Пастернак. В. М.Шолохов. С. И.Бродский. D. А Солженицын. —
11. Как звали пушкинскую капитанскую дочку?
А. Лизавета Григорьевна. В. Марья Гавриловна. С. Марья Ивановна. D. Василиса Егоровна.
12. Какая страна является родиной танца «полька»?
А. Россия. В. Польша. С. Венгрия. D. Чехия. —
13. Кто первым облетел на ракете Луну?
А. Собака. В. Человек. С. Мышь. D. Черепаха. —
14. Какая поэтесса снялась в фильме «Живет такой парень»?
А. Ю.Друнина. В. Б.Ахмадулина. С. Л.Рубальская. D. Р.Казакова. —
15. Назовите породу собаки, которая путешествовала вместе с героями произведения Дж.К.Джерома «Трое в одной лодке, не считая собаки»?
А. Болонка. В. Пудель. С. Такса. D. Фокстерьер.

Ответы на стр. 109



В ПАМЯТЬ О ПОГИБШЕЙ ЛЮБВИ

Первыми сестрами милосердия в России стали монахини Спасо-Бородинского монастыря, возведенного Маргаритой Тучковой на Бородинском поле — месте гибели ее мужа.

Эта хрупкая женщина обладала мужским характером и безграничным милосердием. Умение глубоко любить открыло в ней дар провидения, хотя и не оградило от несчастий. Благодаря сочетанию всех этих качеств она сумела многое сделать для людей, нуждающихся в помощи

Она родилась в 1775 году в старинной аристократической семье Нарышкиных. Замуж вышла шестнадцати лет — за блестящего красавца

Павла Ласунского. Маргарита влюбилась — и довольно долго не догадывалась, что для Ласунского это был брак по расчету. У него на содержании в течение многих лет жила красавица немка, были и внебрачные дети. Женившись на Нарышкиной, он и не думал скрывать от нее свою связь. Он считал, что и так осчастливил «эту дурнушку».

Маргарита красавицей не слыла. В то время в моде была античность, красивыми считались женщины со скульптурными формами и четким профилем камеи. Маргарита на их фоне казалась слишком маленькой и худенькой...

Зато она прекрасно пела, и часто ее партнером в исполнении дуэтов был тот самый молодой офицер, которому спустя сто лет посвятила свое знаменитое стихотворение Марина Цветаева:



Ах, на гравюре полустертой,
В один великолепный миг,
Я видела, Тучков-четвертый,
Ваш нежный лик.

И вашу хрупкую фигуру,
И золотые ордена...
И я, поцеловав гравюру,
Не знала сна...

Знакомые Цветаевой говорили, что ее муж, Сергей Эфрон, был удивительно похож на Тучкова-четвертого.

Очевидно, не меньшее впечатление Александр Тучков произвел и на Маргариту. Их чувство оказалось взаимным, но оба считали, что счастье — не их удел. Маргарита была слишком добродетельна, чтобы изменять мужу, как бы дурно он с ней ни обращался, а о разводе она и думать не смела...

На разводе настояла ее мать. Случилось это после того, как Ласунский, растратив все приданое жены, заложил фамильные нарышкинские изумруды, а Маргариту, осмелившуюся высказать недовольство, избил до полусмерти. Она долго хворала и вынуждена была открыться матери. Добиться развода в те времена было непросто, но могущественные Нарышкины сумели сделать это. Более того, им удалось преодолеть запрет на новое супружество для Маргариты, и в 1806 году она обвенчалась с Тучковым.

Этот брак удивил многих: Маргарита Нарышкина была не только нефасива и разведена, но еще и старше Александра Тучкова на три года. А от приданого у нее остались только те самые изумруды, которые Нарыш-



киным удалось выкупить. В обществе считалось, что Александр Тучков, блестящий молодой офицер, мог сделать куда как лучшую партию!

Маргарита и Александр Тучковы год прожили в его имении, а в 1807 году молодому мужу было предписано отбыть в распоряжение части. И тогда Маргарита приняла решение, потрясшее всех ее московских знакомых и всю высокопоставленную родню: отправиться вслед за мужем в полк, в Пруссию. Чтобы не привлекать внимания, миниатюрная Маргарита Тучкова носила солдатскую одежду, и ее частенько принимали за паренька. Она познала все тяготы походной жизни: готовила еду, мыла котлы, стирала белье, чистила скребницей лошадь. Именно в походе она научилась лечить заболевших, делать перевязки, зашивать раны.

Она отказывалась покинуть мужа, даже когда забеременела. Только ко-

гда живот стал заметным, она решилась уехать в Москву, к матери. Но родила преждевременно — на пути следования полка в Минскую губернию. К счастью, младенец Николенька, появившийся на свет в апреле 1811 года, был вполне здоровым и крепким ребенком. Маргарита осталась с мужем еще на год. Только в мае 1812 года Александр Тучков решился настоять на отправке любимой жены в Москву.

Накануне отъезда Маргарите привиделся кошмарный сон: какой-то голос предупреждал ее, что Александр погибнет в бою при Бородине. Потрясенная этим сном, она пересказала его Александру, и, желая успокоить жену, он развернул перед ней свою походную карту. Никакого Бородина на ней не было!

Александр Тучков-четвертый действительно погиб в Бородинской битве 26 августа 1812 года. Пушечное ядро попало ему в грудь и разорвало на части. Хоронить привезли только его старшего брата Николая, также погибшего при Бородине.

В сопровождении денщика генерала Тучкова Маргарита поехала на Бородинское поле искать тело мужа. Несколько дней от рассвета до заката ходила она по глубокой грязи среди трупов, собственными руками переворачивала окостеневшие тела, заглядывала в лица... Но найти смогла только правую руку мужа — узнала ее по рубиновому перстню.

Она захоронила эту руку на Бородинском поле, точно в том месте, где, как указывали очевидцы, погиб Александр. По ее указанию и на ее средства (Маргарита Тучкова продала все свои драгоценности и имение,

доставшееся ей по наследству) на этом месте возвели Спасо-Бородинский монастырь, где принимали постриг вдовы погибших при Бородине офицеров и солдат: здесь не существовало сословных различий, ведь перед богом все равны! В Спасо-Бородинский монастырь она приводила сына — помолиться за упокой души отца. А рубиновый перстень носила до самой смерти...

Когда Николеньке исполнилось четырнадцать, родственники настояли на том, чтобы отдать его в паже-ский корпус. Для Маргариты это было трудным испытанием — встречаться с ребенком в строго определенные дни! Всего год спустя, во время рождественских каникул, когда Николенька гостил дома, в один из вечеров он почувствовал боль в горле, у него начался жар. На следующее же утро Маргарита вызвала сразу четверых врачей и устроила консилиум. Врачи констатировали легкую простуду. Они слегка посмеивались над мнительностью госпожи Тучковой. Но через три дня Николенька Тучков скончался.

Маргарита похоронила его рядом с тем местом, где погиб его отец, — в Спасо-Бородинском монастыре. И сама поселилась там же. Она продала все, что у нее было. Из вещей, напоминавших о мирской жизни, остались лишь портреты мужа и сына, которые она держала в своей келье вопреки монастырским правилам. Она даже зажигала перед ними лампадку. Но никому, в том числе и митрополиту Филарету, с которым Маргарита Тучкова была дружна, не приходило в голову осудить ее за святотатство.

И вот с этого времени, с 1826 года, началась ее подвижническая деятельность. Маргарита Тучкова организовала при Спасо-Бородинском монастыре сначала приют для инвалидов Бородинской битвы, затем — больницу для неимущих, потом — странноприимный дом и своего рода амбулаторию, где приходящим оказывали медицинскую помощь: от обработки язв до выдергивания больных зубов.

В 1838 году Маргарита Тучкова приняла постриг под именем инокини Меланьи, а в 1842 году была наречена игуменьей Марией и стала настоятельницей монастыря. Тогда же она и организовала при своем мона-

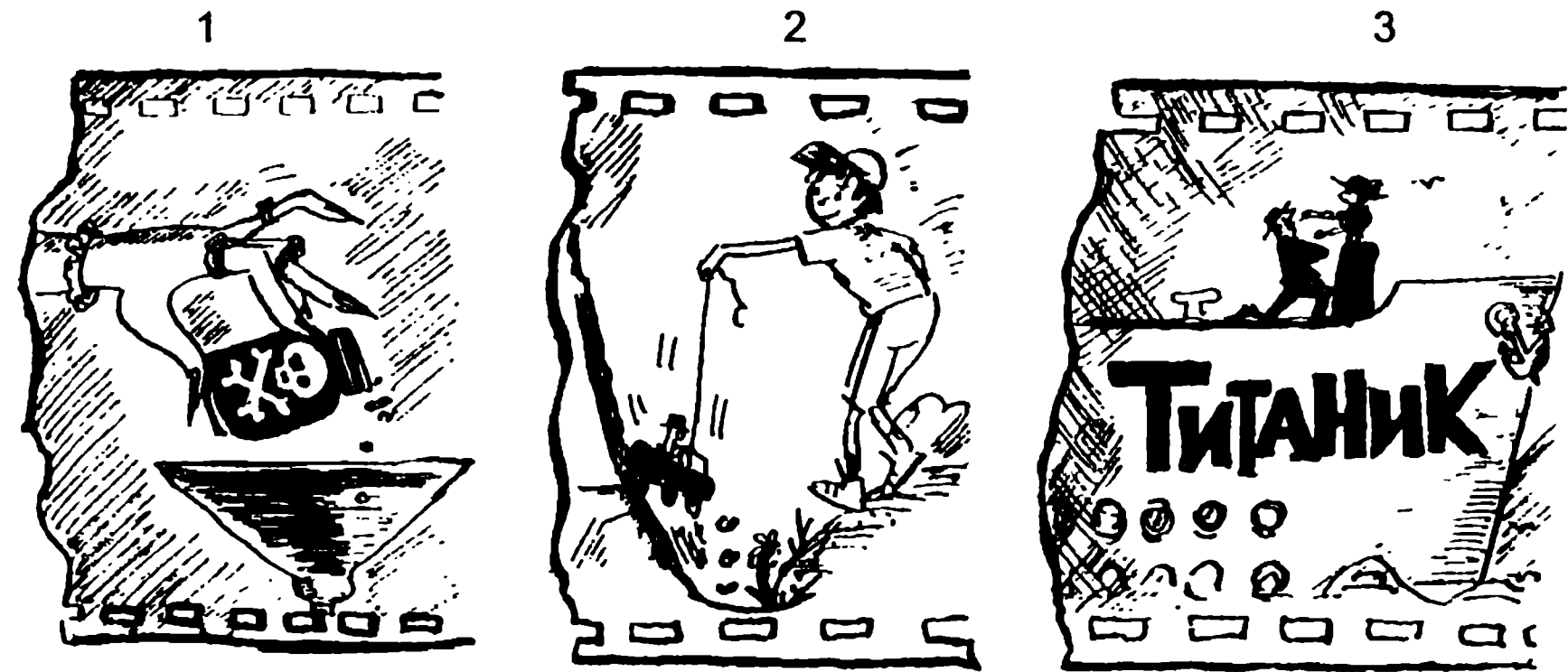
стыре что-то вроде сестринских курсов: молодых монахинь обучали уходу за больными, а затем отправляли в дальние монастыри для организации там больниц и пунктов медицинской помощи.

В 1844 году при ее содействии и попечительстве была организована Свято-Троицкая община сестер милосердия, занимавшаяся непосредственно заботой о немощных и недужных. В том же году была открыта больница в Москве, где уход за больными вели сестры милосердия из Свято-Троицкой общины.

Умерла Маргарита Тучкова в 1846 году в возрасте семидесяти одного года.

Коэффициент воображения

ОТВЕТЫ



Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1.— B	4.— D	7.— C	10.— A	13.— D
2.— C	5.— B	8.— A	11.— C	14.— B
3.— D	6.— C	9.— B	12.— D	15.— D

Андрей Чернышев,
доктор филологических наук



Марк Алданов: гений, не признанный Россией

Марк Алданов был большим и своеобразным художником и — не побоюсь романтического штампа — пророком. Его судьба была типичной для русского писателя-эмигранта — при жизни он так и не получил признания на родине. Долгие годы не только его книги, но и его имя было неизвестно в России. Сейчас, когда у нас появилась возможность познакомиться с его творчеством, мы можем по достоинству оценить глубину его таланта. «Точность, чистота, острота, краткость, меткость — что ни фраза, то золото» — так отзывался о прозе Алданова Иван Бунин.

Марка Александровича Алданова и Ивана Алексеевича Бунина, несмотря на большую разницу в возрасте (Алданов был на 16 лет моложе), связывала тесная многолетняя дружба. Оба считали друг друга гениями, достойными Нобелевской премии, только один получил ее, а другой, к сожалению, нет. Несколько лет подряд Бунин выдвигал Алданова на Нобелевскую премию. Алданову это было, безусловно, лестно, хотя он прекрасно отдавал себе отчет в том, что Нобелевскую премию ни в коем случае не дадут второй раз русскому эмигранту.

Алданов, обычно скептический и



ироничный, становился поэтом, когда касался бунинского творчества. «Чем больше живу, тем больше Вас люблю. О «почитании» и говорить нечего: Вы, без спора и конкурса, самый большой наш писатель», — писал он Бунину в 1928 году.

До получения Буниным Нобелевской премии его семья бедствовала, и Алданов, стараясь материально поддержать семью друга, организовывал бридж с участием состоятельных людей, весь выигрыш от которого шел в пользу Буниных. Он помогал

им и в годы войны: едва в Париж вступили союзные войска и восстановилась почтовая связь между Францией и Америкой, Алданов начал высылать Бунину бесконечные продовольственные посылки, впрочем, не только Бунину, но и многим другим русским писателям-эмигрантам. А после войны, когда Бунин уже был очень стар и беден, много раз предпринимал сбор средств в его пользу.

Вообще отношения Алданова с Буниным были уникальны. Кажется, история литературы в России не знала случая, чтобы один крупный писатель опубликовал свое произведение за подписью другого крупного писателя. А в жизни Алданова и Бунина такой эпизод был. В 1949 году приятель Бунина Александр Рогнедов обратился к Алданову с необычной просьбой. Для сборника, который он, Рогнедов, готовил для публикации в Испании, Бунин предоставил рассказ, но его невозможно было напечатать. Сроки поджимают, имя Бунина анонсировано, а писатель, увы, болен. Не напишет ли по старой дружбе «артикуль» за подписью Бунина Алданов?

Алданов не был обескуражен неожиданным предложением, но боялся, что Бунин обидится: «Вероятно, даже наверное, он на меня очень рассердился бы, а я на это идти не могу. Со всем тем не могу отказать Вам в услуге — тем более, что денежные дела Ваши не так блестящи. Поэтому предлагаю Вам следующее. Поговорите Вы с Буниным. Скажите ему, что Вы из-за его болезни не можете, да и по условию не имеете права его просить написать для Вас что-либо другое, но что, зная мою любовь к нему, Вы надеетесь, что я соглашусь бесплатно написать небольшую статейку, чтобы он ее подписал: Вам имя его необходимо. Бо-

же Вас избави, не говорите ему, что Вы мне это уже предложили и что я согласился. Нет, скажите ему именно, что Вы надеетесь».

Долго искали Алданов и Рогнедов тему статьи, в конце концов, нашли такую: «Русский Дон Жуан» — о том, как трактовали этот образ А.С.Пушкин и А.К.Толстой. Алданов написал ее быстро — за неделю, и Рогнедов ему рассказывал в письме: «Иван Алексеевич прочел, хитро улыбнулся и подписал. Я спросил из вежливости: “Исправлений не будет?” Он снова хитро взглянул на меня и проворчал: “Ну вот еще! Он пишет так хорошо, что не мне его исправлять”...».

Этот эпизод ярко характеризует литературные нравы эмигрантов первой волны — благородство в их среде было не исключением, а обычным явлением. И по-новому освещает личность Алданова, не только крупного писателя, но и прекрасного человека.

Он прожил 70 лет, которые делятся на две равные части. Первые 35 — поиск своего призвания, вторые — напряженный литературный труд.

Алданов родился в Киеве в 1886 году в семье сахарозаводчика. Получил отменное образование: имел три диплома (химик, юрист, социолог), владел шестью иностранными языками. Первым его опубликованным трудом (1910 г.) была научная работа по химии, вторым (1915 г.) — книга — объяснение в любви «величайшему из великих» Льву Николаевичу Толстому.

В годы революции новый поворот интересов: Алданов в качестве секретаря межпартийной делегации отправляется на Запад с намерением просить денег и оружия для борьбы с большевиками. Естественно, никто

ничего не дал. Вернувшись в Россию, он узнает, что его новую книгу «Армагеддон» одной из первых изъяли из библиотек. У новой власти были все основания «гневаться». В книге проводились язвительные параллели между революционными ситуациями прошлого и настоящего и обсуждалось сходство царей с революционными вождями. Была в ней и такая максима: «Любителям исторической телеологии предлагается ответ на вопрос: для чего нужен Ленин? — Для торжества идеи частной собственности».

В марте 1919 года Алданов эмигрировал, как и многие наши соотечественники, отплыв в Константинополь. Через двадцать с лишним лет, в конце 1940-го, он снова был вынужден бежать из одной страны в другую — на этот раз из оккупированной гитлеровцами Франции в США. И в 1919-м, и в 1940-м он не просто спасал свою жизнь, он ехал делать свое дело. В 1920 году в Париже стал одним из учредителей первого толстого журнала русской эмиграции «Грядущая Россия», а в 1942-м в Нью-Йорке вошел в число основателей «Нового журнала», заменившего лучший предвоенный журнал русской эмиграции — парижские «Современные записки». В обоих случаях редакторская деятельность Алданова была непродолжительной, но плодотворной: в ней проявились его умение объединять очень разных людей, дипломатическое мастерство, широкий взгляд на историю, политику, литературу.

В художественной прозе он дебютировал в 1921 году. Франция отмечала столетие со дня смерти Наполеона. К этой дате Алданов и приурочил свою первую повесть «Святая Елена, маленький остров». Он изобразил Наполеона совсем иначе, чем

Толстой, споря со своим кумиром. В его повести это личность крупная и одаренная и вместе с тем это печальный, больной человек. Мир устал от его дел, и сам он утомился. Правда, язвительный автор менее всего хотел, чтобы читатель жалел его героя или восхищался им. Алдановский Наполеон мошенничает, играя с девочкой в карты на деньги, а когда он умирает, малаец Тоби, один из его слуг, отказывается верить, что умерший «раджа» — великий завоеватель, потому что он наверняка знает, что великим завоевателем по праву можно назвать только Сири-Три-Бувана, знаменитого джангди царства Мекенбау.

Мирская слава, по Алданову, скоротечна во времени и ограничена в пространстве. Человек стремится к славе, власти, богатству, но все это не ехидная ли шутка химеры, беса? Ведь вечная стихия человеческого существования — ирония судьбы.

Повесть имела успех. Появились сочувственные рецензии, ее перевели на французский язык.

Алданов стал первым русским прозаиком, начавшим свой творческий путь на чужбине. С той поры и до самой смерти он почти каждый год выпускал по книге — его полное собрание сочинений составило бы 40 томов! Выступал в разных жанрах: писал философские повести и политические рассказы, пьесы и киносценарии, статьи и рецензии.

Его «право на славу» основывается прежде всего на серии из шестнадцати романов и повестей, охватывающих двухсотлетний исторический период — с 1762-го по 1953 год, то есть от восшествия на престол Екатерины II до смерти Сталина. Это единственное в своем роде, грандиозное историческое полотно, челове-

ческая комедия истории, работу над которой писатель продолжал всю жизнь.

Он воплощал своеобразную философию истории, прежде русскому историческому роману не свойственную. Начиная с Загоскина и Лажечникова, исторический роман воспевал поступок, деяние, был проникнут утверждением бытия. По Алданову же, от дел даже самых крупных полководцев и политиков спустя несколько десятилетий ничего не остается. Толстовская эпопея «Война и мир» в высшей степени соответствовала мироощущению интеллигента эпохи нарастания революционного движения в России: все в истории необходимо, и иначе, чем было, быть не могло. (Этот же взгляд оказался органичным и для советского исторического романа.) Алданов же воплотил мироощущение эмигранта: история целей событий не знает и не может знать, ход событий стихийен и случаен.

Суетность человеческих стремлений подается как характерная черта всех времен, а постоянной спутницей исторических событий является роковая ирония судьбы. В финальной сцене романа «Ключ» изображена Февральская революция: ликующая толпа несет на руках освобожденных из тюрьмы узников. Но на переднем плане над головами демонстрантов проплывает фигура тайного агента охраны по кличке Брюнетка, которого ошибочно приняли за жертву старого режима! Даже в тех случаях, когда Алданов пишет о высоком и благородном в истории, о подвигах, он проводит идею о бессмысленности героизма. Вот Суворов с его чудобогатырями переходит через Альпы, совершает, казалось бы, невозможное («Чертов мост»). Но к чему это, разве история России изменилась к

лучшему? Сама жизнь на нашей планете, по его мнению, случайное осложнение слепых, никуда не ведущих космических процессов.

Притчей во языцех стала изумительная работоспособность Алданова: каждый день по восемь часов он просиживал за письменным столом над рукописями и столько же времени проводил в библиотеках. Он обладал феноменальной памятью: помнил тысячи дат, имен, деталей архитектуры исторических зданий разных городов Европы. Держался правила: не писать «из головы», перепроверять мельчайшие детали. Ведь и документы порой скрывают правду, и мемуаристы путают. Маститый историк А.А.Кизеветтер так писал о романе Алданова «Чертов мост»: «Здесь под каждой исторической картиной и под каждым историческим силуэтом вы смело можете пометить: "с подлинным верно"».

Многие мастера русского романа XIX века не были удовлетворены развязками своих произведений, им более удавались конфликты, чем развязки. В отлично сконструированных сюжетах Алданова заключительные эпизоды самые яркие. Завязкам свойственна внешняя легкость, а драматические развязки так рельефны, что читатель как бы ощущает себя свидетелем роковых минут истории. Сцена убийства Александра II в «Истоках» — одна из лучших в русской исторической прозе.

Возможно, писатель взялся за эту тему, прочитав в конце 30-х годов роман генерала П.Н. Краснова «Цареубийцы», в котором резко противопоставлены ангелоподобный царь и негодяи-народовольцы. У Алданова иная трактовка событий: в 1870-е годы перед страной открывалась последняя возможность мирного, более

или менее безболезненного развития, но общество не сумело ею воспользоваться, оно разделилось на два непримиримых лагеря, и каждый сделал ставку на насилие. Здесь истоки «даже не русской трагедии, а мировой».

Ему выпало пережить две мировые войны, мир его произведений катастрофичен, и даже их названия характерны: «Начало конца», «Повесть о смерти», «Самоубийство». Вместе с тем, у читателя никогда не рождается ощущение безысходности: романист смотрел на жизнь глазами историка, постоянно помня, что гибель империи или смерть великого человека лишь частный случай, окончание одного акта пьесы под названием «история», но не действия в целом — оно продолжается, покуда существует человеческий род. Через десятилетия или века события вновь удивительным образом напоминают давно прошедшие, но узор каждый раз повторяется не вполне, складывается отчасти по-новому, как в калейдоскопе, и остается лишь увлеченно следить за переливами меняющегося узора.

Его книги были удостоены престижных наград в США и Англии, они переведены на 24 языка. Но в СССР они на протяжении долгих десятилетий оставались под запретом. В спецхранах Алданов был в хорошей компании с Набоковым, Ходасевичем и многими другими замечательными писателями. В Германии при Гитлере его книги публично сжигали на площадях.

Алданов свободно владел французским языком, большая часть его пути в литературе прошла во Франции. Он мог бы писать художественную прозу на французском и иметь более широкий круг читателей, но

предпочел трудную участь писателя русскоязычного. Россия оставалась главной темой его творчества, но не этнографическая, а историческая, страна великих писателей и государственных мужей, дворцов и университетов. Алданов признавался в письме критику и поэту Л.Е.Габриловичу (1952 г.): «Эмиграция даже в смысле физического здоровья очень тяжелая вещь и изнашивает человека. О моральном и интеллектуальном изнашивании и говорить не приходится. Я по крови не русский, но думаю, что если б я еще раз мог увидеть Россию, особенно Петербург и Киев (где я родился и провел детство), то это удлинило бы мою жизнь — говорю это без малейшей рисовки, без сентиментальности и, думаю, без преувеличения».

И вместе с тем он никогда не раскаивался, что выбрал для себя нелегкую долю эмигранта. Под впечатлением московских показательных процессов конца 30-х годов написал роман, где доказывал: капитал веры и порядочности первых лет революции растрочен, торжествует цинизм, о светлом будущем теперь твердят лишь по инерции. «Что же мы сделали? Для чего опоганили жизнь и себя? Для чего отправили на тот свет миллионы людей?» — эти вопросы звучали со страниц алдановской книги, многозначительно названной «Начало конца».

Особенность дарования Алданова, ставящая его особняком в русской литературе, — постоянный интерес к будущему, попытка предугадать его контуры. Замечателен, в частности, его исторический прогноз в рассказе «Фельдмаршал», написанном в июле 1941 года: в нем точно предугаданы течение и исход войны и даже заговор немецких генералов.

Сбылось и такое его предвидение, высказанное в романе «Живи как хочешь»: после отмены обязательного для всех атеизма Россию, помимо возрождения общественного интереса к религии и церкви, будет ждать мода на белую и черную магию. Он попытался даже дать классификацию исторических прогнозов, выделив два разряда: прогноз — озарение поэта (в XVIII веке поэт Томас Грей предсказал появление авиации) и прогноз — научное предвидение ученого (Томас Джефферсон верно, с большой проницательностью и глубиной понял, в направлении каких идей пойдет политическое развитие в XIX и XX веках). Самому ему была свойственна, по меткому выражению современника, научность не только мыслей, но даже чувств.

В Бахметевском архиве Колумбийского университета в Нью-Йорке хранится огромный, до 40 тысяч страниц, фонд Алданова. Писатель передал его туда с условием: после освобождения России материалы должны быть ей возвращены. Это его распоряжение американской стороной не выполнено по сей день. Среди документов, хранящихся в этом архиве, обращают на себя внимание письма, относящиеся к полемике Алданова с Керенским о путях развития России. Они датированы 1951 годом.

Могущество Сталина в ту пору достигло апогея. Керенский предсказывал, что Сталин развяжет мировую войну, проиграет ее, и Запад осуществит на деле старый большевистский лозунг: самоопределение наций вплоть до отделения, иначе говоря, будет способствовать распаду Советского Союза на ряд отдельных государств.

«Государственник» Алданов решительно отказывался принять такой

сценарий. Он гневно восклицал в письме В.А.Маклакову: «Он "согласен" на отделение Киева, Харькова, Баку, Тифлиса, быть может и Сибири (сепаратистское движение можно создать где угодно!). Это бывший глава русского правительства!». Алданов превосходно знал историю и считал, что распад империи чрезвычайно опасен и для народов, в нее входящих, и для всего мира. Сподвижнику Керенского Я.Г.Фрумкину он писал: «Если Вы начнете "самоопределять" земли, входившие в состав империи, то Вы сами положите начало длинному, долголетнему ряду войн за объединение России — войн внутренних, которые могут перейти в войны общие, гигантские (...). Если Соединенные Штаты отделят Украину и Кавказ, то они должны будут отделять все, что можно — иначе Великобритания все-таки будет сильнее отделившихся земель и будет пытаться их вернуть. Тогда Америке будет необходима именно "Московия" — одна пятая часть российской территории».

Политическая проницательность Алданова поразительна. За сорок лет он сквозь магический кристалл разглядел в существенных деталях контуры событий 1991 года. Те, кто стремится к цели, как правило, не задумываются о последствиях и побочных результатах. Русские эмигранты, мечтавшие, что коммунизм когда-нибудь рухнет, и в расчет не брали, с какими опасностями столкнется Россия при выходе из исторического тупика. Алданов эти опасности предвидел.

При этом он оставался всю жизнь убежденным поборником взгляда, что история — царство слепого случая. Писал все три слова с заглавных букв: Его Величество Случай.



Марбург

*Я вздрагивал. Я загорался и гас.
Я трясся. Я сделал сейчас предложение, —
Но поздно, я сдрейфил, и вот мне — отказ.
Как жаль ее слез! Я святого блаженней.*

*Я вышел на площадь. Я мог бы сочтен
Вторично родившимся. Каждая малость
Жила и, не ставя меня ни во что,
В прощальном значении своем подымалась.*

*Плитняк раскалялся, и улицы лоб
Был смугл, и на небо глядел исподлобья
Булыжник, и ветер, как лодочник, греб
По липам. И все это были подобья.*

*Но, как бы то ни было, я избегал
Их взглядов. Я не замечал их приветствий.
Я знать ничего не хотел из богатств.
Я вон вырывался, чтоб не разреветься.*

*Инстинкт прирожденный, старик-подхалим,
Был невыносим мне. Он крался бок о бок
И думал: «Ребачья зазноба. За ним,
К несчастью, придется присматривать в оба».*

*«Шагни, и еще раз», — твердил мне инстинкт,
И вел меня мудро, как старый схоластик,
Чрез девственный, непроходимый тростник
Нагретых деревьев, сирени и страсти.*

*«Научишься шагом, а после хоть в бег», —
Твердил он, и новое солнце с зенита
Смотрело, как сызнова учат ходьбе
Туземца планеты на новой планиде.*

.....

*В тот день всю тебя, от гребенок до ног,
Как трагик в провинции драму Шекспирову,
Носил я с собою и знал назубок,
Шатался по городу и репетировал.*

*Когда я упал пред тобой, охватив
Туман этот, лед этот, эту поверхность
(Как ты хороша!) — этот вихрь духоты...
О чем ты? Опомнись! Пропало. Отвергнут.*

*Тут жил Мартин Лютер. Там — братья Grimm.
Когтистые крыши. Деревья. Надгробья.
И все это помнит и тянется к ним.
Все — живо. И все это тоже — подобья.*

*Нет, я не пойду туда завтра. Отказ —
Полнее прощанья. Все ясно. Мы квиты.
Вокзальная сутолока не про нас.
Что будет со мною, старинные плиты?*

*Повсюду портпледы разложит туман,
И в обе оконницы вставят по месяцу.
Тоска пассажиркой скользнет по томам
И с книжкой на оттоманке поместится.*

*Чего же я трушу? Ведь я, как грамматику,
Бессонницу знаю. У нас с ней союз.
Зачем же я, словно прихода лунатика,
Явления мыслей привычных боюсь?*

*Ведь ночи играть садятся в шахматы
Со мной на лунном паркетном полу,
Акацией пахнет, и окна распахнуты,
И страсть, как свидетель, седеет в углу.*

*И тополь — король. Я играю с бессонницей.
И ферзь — соловей. Я тянусь к соловью.
И ночь побеждает, фигуры сторонятся,
Я белое утро в лицо узнаю.*

1916, 1928



Борис Пастернак. Рождение поэта

Как происходит рождение поэта? Что это — событие или их черед? Подарок судьбы или результат долгих поисков и трудов?

Поэтическое восприятие не сходится с обыденным: в поле зрения поэта попадает то, что люди, погруженные в повседневный ритм жизни, обычно не замечают. Когда оно проявляется, мир кажется незнакомым, открывается заново. Человек еще, как правило, не обладает ни житейским опытом, ни профессиональными знаниями, но масса внешних впечатлений сталкивается в нем с огромной внутренней энергией. Впечатления настолько сильны, что ему нужно выплеснуть их. Видимо, поэтому многие из нас в юности — художники и стихотворцы. Но совсем не многие испытывают острую потребность в творчестве всю жизнь.

«...Изю всего искусства именно его происхождение переживается всего непосредственнее... Самое ясное, запоминающееся и важное в искусстве есть его возникновение, и лучшие произведения мира, повествуя о наиразличнейшем, на самом деле рассказывают о своем рождении», — писал Пастернак.

Но не поэзия пробудила в нем первый творческий импульс. У каждого из нас есть *первое воспоминание* — то яркое впечатление, которое



1913 г.

«включает» память. Таким воспоминанием у Пастернака была музыка. В три года она разбудила его, спящего за стеной гостиной, где исполнялось траурное скрипичное трио. «Я проснулся от... щемящей муки, ранее не испытанной». «Разбуженный Богом», — скажет он о себе потом.

Писать стихи он начал не так уж рано. Все детство и юность именно музыка занимала и трогала его, к ней он

был наиболее склонен, хотя, как большинство одаренных детей, увлекался многим. Сохранились его рисунки: сестра за столом, пейзажи. Отец, известный художник Леонид Осипович Пастернак, говорил о нем позже: «Мог стать художником, если бы работал».

Лето 1903 года Пастернаки проводили в селе Оболенском под Малоярославцем. В день приезда Борис пошел в лес. Вдруг с соседней дачи слышались нестройные фрагменты фортепианной музыки. Борис понял, что присутствует при рождении музыки, что ее не исполняют, а сочиняют. Впервые рояль звучал не отстраненно. Борису казалось: все, что он видит и слышит в лесу в это солнечное утро, не сопровождается прекрасной мелодией, а происходит в ней. Музыка сама создавала мир вокруг себя, сама становилась миром...

На соседней даче жил Александр Николаевич Скрябин. Он работал тогда над своей Третьей симфонией — Божественной Поэмой. И то первое впечатление от музыки Скрябина, которое Пастернак испытал в 13 лет, осталось неизгладимым. Он говорил, что без слез не мог ее слышать, что она «вгравировалась» в его память раньше, чем легла «в доски первых корректур». «Больше всего на свете я любил музыку, больше всех в ней — Скрябина», — писал он позже.

Через три года Борис начал готовиться в Московскую консерваторию. Казалось бы, для молодого человека вполне прояснилось будущее. Но что-то мешало ему. В своих сомнениях он ссылался на отсутствие абсолютного слуха, то есть способности отличать высоту любой произвольно взятой ноты. Рассуждения о том, что абсолютного слуха не было ни у Чайковского, ни у Вагнера и что

настройщики, им обладающие, композиторами, как правило, не становятся, на него не действовали. Для Пастернака высшая проба работы художника была уже тогда главным и неизменным критерием. Он не мог недосоответствовать ей в искусстве. Все чаще помимо музыки он занимался поэтическими набросками, прозой, читал философов. Одной музыки ему было недостаточно, чтобы передать, высказать, выразить мощный накат впечатлений. «Я слышу собственную сонату, но не это важно, а важен тот мир... сказочной полноты и счастья, которым заряжено это смолистое, яркое летнее дерево, и душистый сумрак переступающего сада... эти вечера, в которые можно совать какие-то мысли, слова, намерения, ненаписанные письма и т.д.».

Чтобы разрешить сомнения Бориса, договорились о его встрече со Скрябиным. Пастернак должен был сыграть что-нибудь из своих вещей, а Скрябин — посоветовать, что делать в будущем. «Он сразу принялся уверять меня, что о музыкальных способностях говорить нелепо, когда налицо несравненно большее, и мне в музыке дано сказать свое слово», — вспоминал Пастернак. Ссылаясь на только что прослушанный фрагмент, Скрябин повторил его на слух в другой тональности, и Борис понял, что его кумир так же, как и он, не наделен абсолютным слухом. Пастернак часто поступал по наитию и в этот миг загадал: его судьба будет зависеть от того, признается ли Скрябин, что не обладает абсолютным слухом. Если да, то он станет музыкантом, поступит в консерваторию. Скрябин привел в пример Чайковского, Вагнера и... настройщиков. «Что-то рвалось и освобождалось. Что-то плакало, что-то ликовало», — писал Пас-

тернак в автобиографии. Что он чувствовал тогда? Опустошение? Возможно. Но и освобождение от того, что его тяготило.

Через некоторое время Пастернак поступил на философский факультет Московского университета. Философия, в особенности марбургская школа, увлекала его в то время. Школой руководил тогда один из величайших немецких философов — Герман Коген. Марбург превратился для Пастернака в город мечты. Его поняла мама — выдающаяся пианистка Розалия Кауфман. Отказ сына от музыкальной карьеры больно ранил ее, но надо было искать выход из состояния неопределенности... Накопив 200 рублей, она отпустила Бориса за границу.

25 апреля 1912 года Пастернак был в Марбурге. Вся предшествовавшая жизнь, по его словам, осталась в вагоне московского поезда, связь с ней прервалась, когда он стоял на перроне и всматривался в очертания незнакомого города. Он был окрылен и вдохновлен, впервые полностью предоставлен себе и свободен.

В дополнение к восторженным чувствам, которые навевала на него атмосфера этого сказочного города, его сердце в то лето переполняла любовь. В Марбург приехали сестры Высоцкие, старшую из которых, Иду, Борис любил. Четыре года назад он приходил к ней, ученице старших классов, репетитором по геометрии. Теперь ранняя любовь из наивной привязанности перерастала в глубокое, страстное чувство. Вдоль и поперек исхоженный ими Марбург превратился для Бориса в ковчег преображения давно хранимых чувств. «Оттого, что была весна, вчерне заканчивавшая выселение холодного

полугодья, и кругом на земле, как неразвешанные зеркала, лицом вверх, лежали озера и лужи, говорившие о том, что безумно емкий мир очищен и помещенье готово к новому найму. Оттого, что первому, кто пожелал бы тогда, дано было обнять и пережить всю, какая только есть на свете, жизнь. Оттого, что я любил В-ю. Оттого, что уже одна заметность настоящего есть будущее, будущее же человека есть любовь». Так он позже вспоминал о переполнявшем его чувстве счастья.

Это счастье, эта удача во всем, а потому и уверенность в себе, толкнули Бориса на признание — он сделал Иде предложение. И услышал решительный отказ. Сестры уезжали в тот день из Марбурга в Берлин. Все было сказано, но Борис не смог оставить Иду, он вскочил в уже отходивший поезд... В Берлине они простились навсегда.

В одночасье рухнул мир. Впереди была неизвестность. В его душе столкнулись обретение и потеря, начало и конец. Он еще не предполагал, какую роль в его судьбе сыграет следующий день.

Эту дождливую ночь он провел в гостиничном номере, сидя за столом у окна, уронив на него голову. «Это была поза человека, отвалившегося от чего-то высокого, что долго держало его и несло, а потом упустило и, с шумом пронесясь над его головой, скрылось навеки за поворотом».

Только наутро он очнулся от боли, слёз и оцепенения и, «никому не сказавшись», ушел из гостиницы. И вдруг заметил, что мир стал иным. Изменилось все — его зрение, слух, мироощущение. Каждое мгновение приобрело непреходящую ценность. Мир стал ближе и словно превратился в собеседника. Произошло рождение поэта.

«Меня окружили изменившиеся вещи. В существо действительности закралось что-то неиспытанное. Утро знало меня в лицо и явилось точно затем, чтобы быть при мне и меня никогда не оставить».

Он ощутил, что это состояние не может теперь измениться, что бы ни происходило в жизни. Раз и навсегда он получил в поэзии «охранную грамоту» от «болей, бед и обид». Приходили и уходили близкие, друзья, любимые, менялось все вокруг, но эта высшая гармония уже никогда его не покидала. Способность в стихах выразить любовь к миру и жизни, а не только к конкретному человеку, стала для него самой жизнью. Потеряв первую земную любовь, он обрел поэтическое слово, чтобы в противовес неудачам и разочарованиям сохранить светлую, лишенную страдания любовь к миру.

Здесь объединилось все: в поэтических строчках зазвучали мотивы его симфоний и сонат, заиграли краски живописи, которую он любил с детства, знание философии усложнило его поэзию, сделало ее высокоинтеллектуальной, не всегда сразу доступной для понимания, но предельно точной в выражении его мира. Возможность вложить чувство в стих, отдать его чернилам и бумаге, отдать вечности все «богатство своей жизни» пришло к нему в ту берлинскую ночь. В дешевой гостинице, никому не известный, в странном душевном состоянии, словно брошенный в этот город волной житейского прибоя, родился поэт Борис Пастернак. «И вот я вновь катил из Берлина в Марбург... — и совершенно другим человеком».

По возвращении в Марбург книги по философии были в тот же день «увязаны в четыре тючка» и убраны

под кровать. «Конец, конец! Конец философии, то есть какой бы то ни было мысли о ней». Почему он так резко и бесповоротно оставил то, что занимало его совсем недавно? То, ради чего он, собственно, и приехал в Марбург? Пастернак ответил на это сам: «Я переживал изучение науки сильнее, чем это требуется предметом. ...Я тянулся (к книгам) не из... интереса к знанию, а за литературными ссылками». Он и здесь, как во всем, искал поэзию, и философия как средство самовыражения больше его не привлекала.

С этого времени начинается жизнь Пастернака-поэта.

В его творческой судьбе важным было все: крупные вехи и мелкие детали; все, с чем была связана его насыщенная впечатлениями молодость; люди, его окружавшие, и их влияние на него; разносторонние знания и глубокий интерес ко всему, чем он занимался, что его увлекало, — и все это без исключения явило миру Поэта.

Рождение поэта — это выход всех эмоций, сил, любви и стремлений в ту сферу творчества, где человек чувствует себя свободным.

В прощальном стихотворении, посвященном Иде Высоцкой, он пишет:

Бывали дни: как выбитые кегли,
Ложились в снег двенадцатые дня.
Я видел, миги местничеств избегли,
Был каждый сумрак полднем вокруг меня.

И в пустырях нечаянных игрищ
Терялись вы, ваш целящийся глаз.
Теперь грядущего немой паралич
Расколыхал жестокий ваш отказ.

Прощайте. Пусть! Я посвящаюсь чуду.
Тасуйте дни, я за века зайду.
Прощайте. Пусть. Теперь начну отсюда
Святимых сроков сокрушать грядущу.

О приложении к журналу "Будь здоров"

Заканчивается подписка на II полугодие 2001 года.

Наше приложение «60 лет — не возраст» адресовано пенсионерам. Основная его направленность — сохранение здоровья, творческой активности, путь к долголетию. Кроме того, в нем затрагиваются темы социальной и правовой защиты людей, вступивших в пенсионный возраст.

Приложение выходит в свет раз в два месяца. Недавно появился в продаже третий выпуск (май — июнь 2001 г.)

Читайте в третьем номере журнала «60 лет — не возраст»:

ОЧИЩЕНИЕ РИСОМ
ФИТОТЕРАПИЯ АДЕНОМЫ
МЯЧ ОТ РАДИКУЛИТА
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕДЕРЖАНИЕ?
ЛЬГОТЫ НА ЛЕКАРСТВА
«МАСЛИЦЕ»: МАРГАРИН ИЛИ МАСЛО?
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ НА ДАЧЕ

Продолжая тематическую линию журнала «Будь здоров!», приложение дополняет его. Поэтому лучше подписаться на оба издания.

Подписка принимается во всех почтовых отделениях страны.

Подписной индекс «60 лет — не возраст» — 79922.

Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142).



РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —

передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей

с лучшими медицинскими центрами Москвы;

с имеющими безупречную репутацию

отечественными производителями товаров и услуг;

рассказываем о всевозможных способах восстановления

и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 7.50 утра

обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Игра в бисер», ул. Старобасманная, 15;
- ✓ «АРСМИ — Московский спорт», ☎ 208-80-84;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10^а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11^а;
- ✓ «Логос-М», ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ «Ода», ☎ (095) 974-21-32,
а также в киоски «Роспечати»

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала «Будь здоров!» за предыдущие годы

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (8-0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала «Будь здоров!» за 1995-2001 гг.:

№8 за 1995 г.; №4 за 1996 г.; №12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.;

№4-12 за 1999 г.; №1,3-12 за 2000 г.; №1-6 за 2001 г.

и «60 лет — не возраст» №1-3 за 2001 г.,

а также книги
академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
и
С.Б. Шенкмана
«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Министерство связи
"Роспечать"

73035

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)
"Будь здоров!"

(наименование издания)	количество комплектов
------------------------	-----------------------

на 2001 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

гв	место	ли-тер

на журнал

73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	_____ руб _____ коп	Количество комплек-тов
	пере-адресовки	_____ руб _____ коп	

на 2001 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем
номере:**

ДИАГНОЗ: ПАНКРЕАТИТ
КАМНИ В ПОЧКАХ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
«ЗОРКОСТЬ» ДЛЯ БЛИЗОРУКИХ
ПИТАНИЕ ПО ИНТУИЦИИ
КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА
ГРАМОТНОЕ ОБУЧЕНИЕ ГРАМОТЕ
ГЛАВА ИЗ НОВОЙ КНИГИ СТИВА ШЕНКМАНА

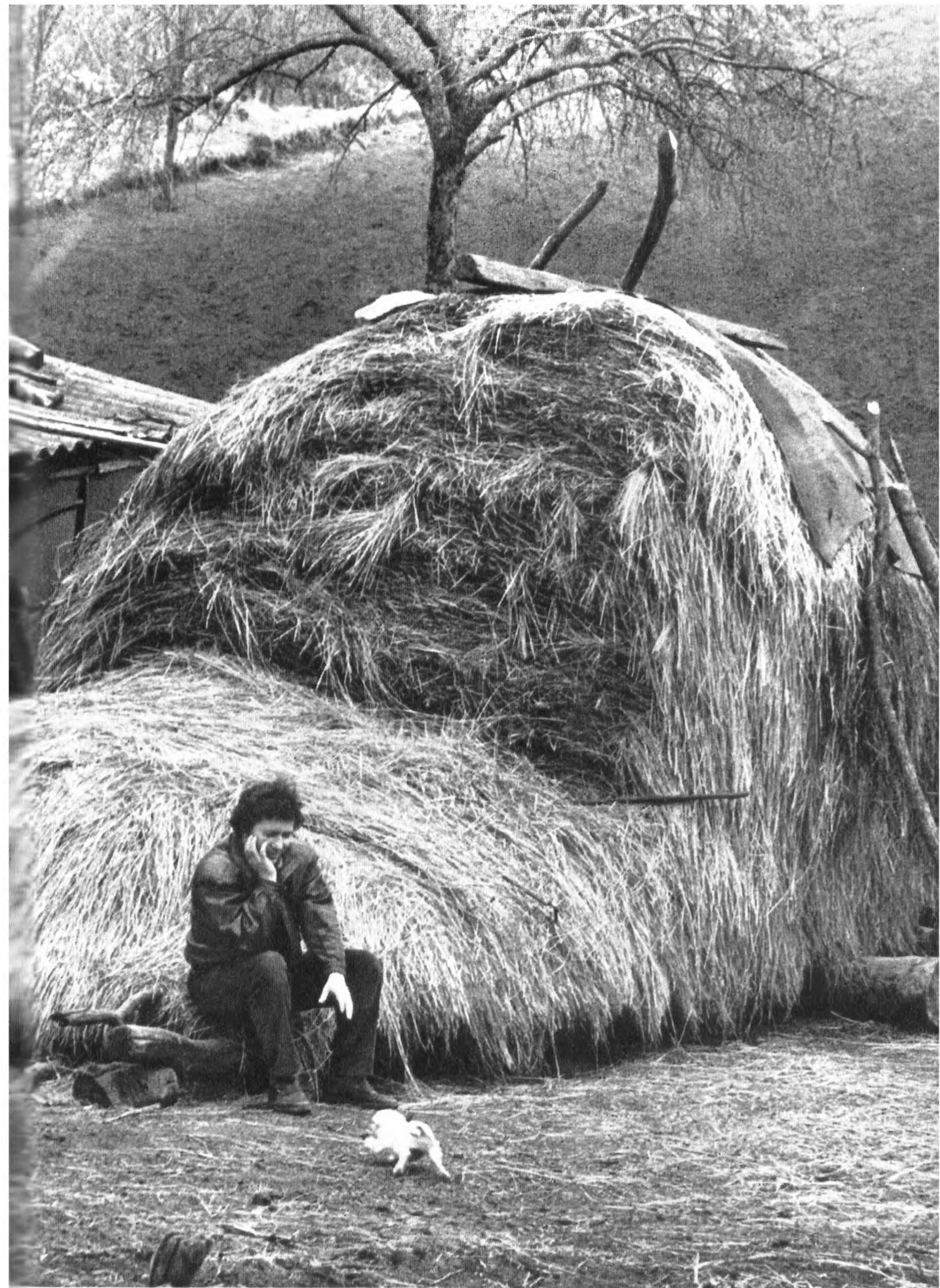
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:952000 — периодические издания

Подписано к печати 23.05.01. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 141000 экз. Заказ № 6314

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





ДАЛЕКО ОТ МОСКВЫ

Фото Юрия Петшаковского



МАНЖЕТКА ДЛЯ ДИАБЕТИКА

О том, что больна диабетом, я узнала случайно. Никаких симптомов не ощущала, но, когда однажды сдала анализ крови на сахар, оказалось, что он в два раза превышает норму (193 мг/%). Участковый врач предложила: «Давайте попробуем пока обходиться без инсулина. Соблюдайте строгую безуглеводную диету, заваривайте брусничный лист, ешьте больше гречки. И ищите народные рецепты». Было это в январе 1988 года.

Мясо я давно уже не ела, сладостями не увлекалась. Теперь пришлось отказаться и от белого хлеба. Наступила весна — я переключилась на зеленые салаты. Но уровень сахара в крови если и снижался, то ненамного (до 156 мг/%).

Я расспрашивала знакомых и мало-знакомых людей о способах лечения диабета. И вдруг в очереди одна бабушка посоветовала: «Манжетку надо пить. От диабета лучшее средство — трава манжетка». Само название сразу вызвало в моей памяти растение, распространенное у нас, в средней полосе России, повсеместно. Лист на длинном черешке похож на манжету или на воронку с волнистыми краями. В центре листа всегда надолго задерживается капелька росы.

Я отправилась в библиотеку, чтобы убедиться в целебной силе манжетки. Перерыла несколько справочников — даже упоминания не нашла. От диабета предлагались девясил, брусничный и черничный лист, ягоды. Все это тоже было мне полезно, но как же манжетка? Уж очень та бабушка уверенно ее рекомендовала. К моим поискам подключилась библиотекарь — принесла еще одну книгу «Травы жизни и их искатели» Г. В. Крылова, выпущенную Западносибирским издательством (Новосибирск, 1972 г.).

И вот тут-то я и обнаружила то, что искала.

«Манжетка («грудная», «недужная» трава). Растение содержит дубильные горькие вещества, флавоновые гликозиды. В листьях много аскорбиновой кислоты». Оказывается, спектр применения манжетки очень широк. В народе отвары и настои корней и листьев используют при расстройствах пищеварения, катарах, язвах желудка, кровотечениях. Наружно — при воспалении глаз, при насморке, носовых кровотечениях и фурункулезе. Припарка из травы помогает при вывихах и наружных опухлях...

А вот и то, что мне нужно: «Для налаживания обмена (а диабет —

нарушение углеводного обмена) и при болях в сердце (это у меня тоже случилось) одну десертную ложку травы отварить в 0,5 л сухого виноградного вина, настаивать сутки, процедить и пить по одной столовой ложке три раза в день». В другом месте перечислялись разные растения, помогающие при диабете, и я с удовольствием нашла в этом перечне манжетку, а заодно выписала и другие. Кроме уже известных мне девясила (корень и корневище), брусничных и черничных листьев и ягод, там значились капуста, крапива двудомная жгучая, свекла красная, спаржа, фасоль, цикорий. Интуиция меня вела или привлекала простота заготовки — не знаю, но я сделала ставку именно на манжетку. Благо ее можно собирать хоть на садовом участке — растет под ногами.

В той же книге прочла: «Надземную часть собирают во время цветения (май—июнь), хранят в деревянных или металлических ящиках с бумажными прокладками». Из надземной части я остановила свой выбор не только на листьях, но и на желтеньких цветочках, которые храню в стеклянной банке.

Но вот беда — с сухим виноградным вином, обозначенным в рецепте, в конце 80-х годов было трудно. И я приблизила рецепт к действительности. Одну десертную ложку цветов манжетки заваривала 300 г кипятка, доводила до кипения и снимала с плиты. Затем остужала отвар до теплой температуры, процеживала, делила на две порции и выпивала в два приема до еды.

Пила с отвращением, но эффект оказался поразительным. Следующий же анализ показал, что обычный для меня уровень сахара снизился почти вдвое: со 156 до 86 еди-

ниц, что соответствовало норме (в новых единицах это 4,8). В течение месяца я продолжала пить отвар ежедневно, и сахар держался на том же уровне. Потом, как это обычно бывает, позволила себе серьезное нарушение диеты — сахар поднялся до 96 мг/%. Но выше этой цифры уже не подскакивал. Сейчас я пью отвар манжетки примерно раз в неделю или сразу после того, как позволяю себе вольности в еде (после гостей — обязательно!). Главный признак, что пора заваривать манжетку, — сухость во рту.

Я привыкла вести дневник для контроля за своим состоянием, и сейчас по этим записям могу восстановить всю свою «историю болезни». Ежегодно я делаю по 14—15 анализов крови, и если какое-то время у меня еще бывали скачки сахара, то к концу 1991 года установилась норма, которая держится стабильно (с очень редкими и незначительными исключениями).

С запасом манжетки я чувствую себя здоровой и защищенной, а ведь могла бы уже попасть в группу инсулинозависимых больных. Мой первоначальный уровень сахара в крови соответствовал средней степени тяжести диабета. Обычно считается, что без лекарств в таких случаях не обойтись.

Хочу дать совет тем диабетикам, которые уже лечатся лекарственными препаратами. Отказываться от лекарств сразу ни в коем случае нельзя! Если в течение дня вы принимаете несколько доз, попробуйте заменить одну из них отваром манжетки. Через неделю проверьте уровень сахара. Только так, контролируя свое состояние еженедельно, можно осторожно освобождаться от лекарств.

Индекс 73035

